ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета	Директор
протокол № 2 от 15.03 2024 г	ГБУ ДО города Севастополя
	«СШОР №1»
	_____ О.Н.Вечирко
	19 марта 2024 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Приказ министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. №1004)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 2 года
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше

Разработана:
Анисимовой Светланой Александровной
инструктором-методистом
Терновой Людмилой Николаевной
заместителем директора по спортивной и методической работе

город Севастополь, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения 3
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3
2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3
2.1 Краткая характеристика вида спорта «плавание» 6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам 7
3.1. Организация учебно-тренировочного процесса 7
4. Объем Программы 8
5. Виды (формы) обучения 9
5.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки 10
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия 11
5.3 Соревновательная деятельность 14
6. Годовой учебно-тренировочный план 15
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте 19
и борьбу и ним 19
8.1.Теоретическая часть деятельности направленной на предотвращение допинга 19
8.2. Практическая часть 20
8.3. Определения терминов 20
9. Планы инструкторской и судейской практики 21
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств 22
10.1.Планы применения восстановительных средств 27
10.2. Восстановительные средства и мероприятия 29
III. Система контроля 31
11. Требования к результату освоения Программы 31
11.1. На этапе начальной подготовки: 31
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): 31
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: 31
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: 32
12. Оценка результатов освоения Программы 32
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки 32
13.1. Врачебный контроль 33
13.2. Методические указания по организации тестирования контрольных и контрольно-переводных нормативов 34
13.3. Методические указания по проведению тестирования контрольных нормативов. 35
IV. Рабочая программа по плаванию 37
14. Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. 37
14.1. Типы и задачи мезоциклов 39
14.2. Этап начальной подготовки. 39
14.3.Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). 45
14.4. Этап совершенствования спортивного мастерства. 57
14.5. Этап высшего спортивного мастерства 66
15. Учебно-тематический план 81
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 81
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 81
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы 81
17. Материаль-технические условия реализации Ппрограммы 81
18. Кадровые условия реализации Программы 82
19. Информационно-методческие условия реализации Программы 83
Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку 83

I. Общие положения

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Севастополя «Спортивная школа олимпийского резерва №1» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г № 1004 (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Минспорта России от 7 июля 2022 г. № 579, Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП;

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Севастополя и России.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта плавание. Настоящая Программа составлена на основе следующих принципов (особенностей) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных

спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Одной из приоритетных задач Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Севастополя и Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка пловцов, которая предусматривает:

формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;

профессиональное самоопределение;

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

систематической круглогодичной работой;

построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;

систематическим медицинским контролем обучающихся;

повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

За основу настоящей программы взят современный учебно-тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течение 10-12 лет, который делят на следующие этапы:

Этап начальной подготовки.

На этот этап зачисляются лица желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество 7 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. Продолжительность этапа – 2 года. В группах начальной подготовки работа осуществляется с акцентом на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания. На данном этапе обязательным условием является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

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

Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этапе начальной подготовки формируются группы примерно равного уровня подготовленности, умеющих уверенно держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых обучающихся, проявивших способности к плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих 3юн и 2 юн. разряд для групп 1 и 2 годов обучения, 1 юн. и 3 разряд для групп 3 года обучения, 3, 2 и 1 спортивные разряды для 4 года обучения, 1 спортивный разряд для 5 года обучения. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа – 5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Для зачисления в группу необходим спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Обучение осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Продолжительность этапа — 3 года, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ССМ. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, Имеющих спортивное звание «Мастер спорта России». Продолжительность этапа — без ограничений, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

Наполняемость групп Учреждения определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание», требованиями техники безопасности и обеспечением эффективности учебно-тренировочного процесса.

2.1 Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в спортивных соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на спортивных соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами спортивных соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине). Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом - 0070001611Я. Соревнование по плаванию - спортивное соревнование, состоящее из разных спортивных дисциплин вида спорта плавание среди спортсменов в различных гендерных и возрастных категориях.

Для спортивной подготовки обучающихся Спортивные дисциплины вида спорта «плавание» определяются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Учреждение), самостоятельно в соответствии с ВРВС. В Учреждении осуществляется спортивная подготовка по спортивным дисциплинам вида спорта плавание предоставлена в таблице ниже.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание»
(номер - код - 0070001611Я)

Дисциплины	**Номер-код**	
	бассейн 50 м	**бассейн 25 м**
вольный стиль 50 м	0070011611Я	0070271811Я
вольный стиль 100 м	0070021611Я	0070281811Я
вольный стиль 200 м	0070031611Я	0070611811Я
вольный стиль 400 м	0070041611Я	0070301811Я
вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
на спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
на спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
на спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
брасс 50 м	0070101811Я	0070391811Я
брасс 100 м	0070111611Я	0070401811Я
брасс 200 м	0070121611Я	0070411811Я
баттерфляй 50 м	0070131811Я	0070361811Я
баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
комплексное плавание 100 м		0070161811Я
комплексное плавание 200 м	0070171611Я	0070421811Я
комплексное плавание 400 м	0070181611Я	0070431811Я

эстафета 4х100 м - вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
эстафета 4х100 м - комбинированная	0070211611Я	0070461811Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	0070551811Я	
эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	0070561611Я	
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	0070571811Н	
эстафета 4х 50 м - комбинированная		0070261811Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	0070631811Л	0070541811Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	0070621811Л	0070291811Л
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
эстафета 4х 50 м - на спине	0070491811Н	
эстафета 4х 50 м - брасс	0070501811Н	
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	0070511811Н	

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Настоящая часть Программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта плавание и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка в Учреждении ведется на основе Программы разработанной и утвержденной учреждением в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004.

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

Спортивный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах;
- лекции и беседы,
- просмотр соревнований,
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

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

Руководство Учреждения и тренерско-преподавательский состав систематически осуществляют контроль за занимающимися, поддерживая постоянную связь с родителями занимающихся.

Зачисление в Учреждение производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) при наличии заключения врача педиатрической службы лечебно-профилактического учреждения (справка не более месячной давности). Зачисление в Учреждение оформляется приказом директора.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения по ходатайству тренера с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку в оздоровительных группах при наличии таких.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-преподавательского совета при персональном разрешении врача. Медицинские обследования спортсменов осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Отчисление спортсменов производится на основании протоколов сдачи контрольных нормативов и освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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

4. Объем Программы

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблиц режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
			ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4,5		
Количество ч/нед	6	8	12	14	16	18	24	32
Общее количество ч/год	312	416	624	728	832	936	1248	1664

В таблице указан максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки, который ежегодно согласовывается учредителем и отражаются в Сводном плане комплектования на текущий год. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

5. Виды (формы) обучения

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или

договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Учреждением самостоятельно. Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить занятия по виду спорта плавание в группах спортивно-оздоровительного этапа при наличии таких групп.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

Основными формами обучения и осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль;

система спортивного отбора и спортивной ориентации;

физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

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

5.1. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно со спортсменом и оформляется в документальном виде.

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

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Учреждением самостоятельно. Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить занятия по виду спорта плавание в группах спортивно-оздоровительного этапа при наличии таких групп.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и не должен превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки.

Основными формами обучения и осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации;
- физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

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

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

Учебно-тренировочные сборы как вид учебно-тренировочного процесса в спортивной подготовке по плаванию очень важен и должен применяться в учебно-тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки. Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной спортивной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки, а также выделенных финансовых средств на реализацию учебно-тренировочных мероприятий.

Тренерско-преподавательский состав планирует и организует учебно-тренировочные сборы по этапам подготовки на основании рекомендаций, представленных ниже.

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

разработать общую схему построения соревновательного и учебно-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.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	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. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятияпо подготовке к международным спортивным соревнованиям	Не предусмотрено	Не предусмотрено	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	Не предусмотрено	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	Не предусмотрено	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	Не предусмотрено	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	Не предусмотрено	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	Не предусмотрено	Не предусмотрено	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	Не предусмотрено	Не предусмотрено	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год (возможно в условиях детских оздоровительных организаций)		Не предусмотрено	Не предусмотрено
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	Не предусмотрено	До 60 суток		

Для реализации этой цели необходимо:

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

разработать общую схему построения соревновательного и учебно-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);
- учет 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. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов. К спортсменам, проходящим спортивную подготовку по плаванию, предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами

специалистами на каждом этапе спортивной подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний на занятие плаванием.

5.3 Соревновательная деятельность

Важное место в системе спортивной подготовки занимает участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов учреждения, которое осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Севастополя.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов (обучающихся). Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе дополнительной образовательной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, кол-во соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

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

дополнительные соревнования и контрольные испытания. Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов (обучающихся) Учреждения:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) и правилами соревнований;
- выполнения плана спортивной подготовки;
- прохождения предварительного соревновательного отбора;
- медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, в рамках доведенных финансовых лимитов Учреждению учредителем.

6. Годовой учебно-тренировочный план

План спортивной подготовки определяет основное направление и продолжительность тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

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

Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения. Специфика плавания и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обусловливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах по годам регулируют их соотношение в рамках многолетнего тренировочного процесса приводятся в Приложение № 1.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством является одной из важных направлений работы образовательного учреждения и учреждения спортивной подготовки. Благодаря воспитанию для спорта формируются личностные свойства, качества, характер поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата. Через спорт происходит подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Основными задачами воспитательной работы в Учреждении является: формирование нравственного сознания; формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера; формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Воспитательная работа в Учреждении основывается на таких принципах, как *принцип общественной и гражданской направленности* - формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества (формирование у воспитанников смысла жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей); *принцип комплексного подхода*: - необходимость одновременно и во взаимосвязи

решать ряд воспитательных задач; связь воспитания с реальной жизнью и трудом; воспитание в коллективе; единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком; сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника; учет индивидуальных особенностей каждого; систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

Важными условиями реализации воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса являются:

1. Повышение воспитательного потенциала каждого учебно-тренировочного занятия (высокий нравственный авторитет тренера- преподавателя и хорошее качество учебно-тренировочного процесса);
2. Единство слова и дела в жизни спортивной группы;
3. Сплоченность коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы;
4. Организация положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеют отрицательный характер.

К методам воспитательной работы относятся:

- Указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики и др. на учебно-тренировочных занятиях;
- Обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Проведение бесед дискуссионного характера;
- Положительный личный пример тренера-преподавателя;
- Организация четкого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера; при этом функцию контроля как можно быстрее переложить с тренера на актив группы, затем добиваться взаимоконтроля и самоконтроля;
- Организационная четкость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение учащихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий;
- Общественные поручения как формирование разностороннего опыта общественной работы по самоуправлению и таких качеств, как ответственность за порученное дело и долг перед товарищами: общее руководство группой (староста группы совместно с тренером-преподавателем). Контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортинвентаря. проверка личной чистоты и экипировки, регулярные сообщения из области спорта и политической жизни страны, организация в помощи отстающим в выполнении учебно-тренировочных заданий . разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов между членами группы, культурно-массовая работа – экскурсии, походы. посещение кино и театров, организация вечеров отдыха, чествование победителей и др., ведение личных карточек с фиксацией спортивных результатов, подготовка заявок на соревнования, информация о предстоящих днях рождения и т.п.
- Выполнение режима дня;
- Методы побуждения (поощрения) и торможения (осуждения, наказания);

Формы воспитательной работы могут быть индивидуальные и групповые: воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса; воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий и т.д.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и	В течение года

		проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесберегающая деятельность**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение, допинг) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года

	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за город Севастополь, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Севастополе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, а также участие в проведении мероприятий посвященных дням воинской славы и памятным датам России[i]	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		12 июня – День России	июнь
		14 июня – День города Севастополя	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.4.	Формирование	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

	уважения к российским спортсменам – героям спорта	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований. Чествование ветеранов спорта.	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу и ним

Пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга, и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте на сегодняшний день стало одной из актуальных проблем в мировом спортивном движении. План проведения работы по борьбе с допингом в спорте по видам спорта включает в себя следующие аспекты: теоретическая часть (беседы, лекции и т.д.) и практическая часть (викторины, игры, физкультурно-спортивные мероприятия и др.).

8.1.Теоретическая часть деятельности направленной на предотвращение допинга

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или

запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

8.2. Практическая часть

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий. Практические занятия (викторины, тесты, спортивно-массовые мероприятия и др.) включаются в План антидопинговых мероприятий "СШОР № 1" на соответствующий год и утверждаются ежегодно в начале года. План антидопинговых мероприятий должен отображать следующие аспекты (Приложение № 2).

8.3. Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

9. Планы инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов (обучающихся) к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение задачи инструкторско-судейской практики начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в плавании терминологией, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе обучающиеся приучаются к самостоятельному ведению дневника, в котором отражаются учебно- тренировочные и соревновательные нагрузки, спортивные результаты. Проводится анализ выступления в

соревнованиях.

Принимают участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания «Юный судья».

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:

-Организация и проведение соревнований - 4 ч.

-Правила соревнований - 8 ч.

-Права и обязанности судей - 6 ч.

Судейская практика - 8 ч.

Итого: - 36 ч.

Примерная программа

I. Организация соревнований

1. Календарь спортивных мероприятий. Положение о соревнованиях. Подготовительные мероприятия. 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. 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.

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

II. Правила соревнований

1. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

2. Стили плавания. Прохождение дистанции. Баттерфляй, плавание на спине, брасс, вольный стиль, комплексное плавание, эстафетное плавание, старт, поворот.

III. Права и обязанности судей

1. Рефери, стартер, судья-регистратор времени, судья при участниках, старший судья на повороте, судьи на повороте, судья на дистанции, главный секретарь, секретарь, старший судья на финише, судья на финише, резерв. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера, судьи. Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского

обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях", этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования (далее-УМО) проводятся по определенным программам 1 раз в год для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и 1 раз в шесть месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1. этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2. этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3. этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4. этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5. этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

-личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

-стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

-объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

-способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

-степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

-возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические

нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Основные характерные особенности биохимического контроля в ходе учебно-тренировочного сезона:

Индивидуальность - значения биохимических параметров должны находиться в пределах нормы для данной величины, однако индивидуальные различия в пределах этой нормы могут быть весьма существенными, поэтому приступая к занятиям, необходимо провести первичную диагностику и узнать исходный уровень параметров для данного спортсмена (также мониторинг на данном этапе помогает выявлять и диагностировать возможные заболевания). Необходимо отметить, что существует “закон исходного уровня” - чем выше исходный уровень биохимических показателей, тем меньшие изменения показателей в ходе тренировочного процесса можно ожидать.

Периодичность и плановость - проводить лабораторную диагностику необходимо регулярно и планово, оптимальным, по нашему мнению, является контроль с периодичностью один раз в 2-3 месяца. Внеплановый биохимический контроль должен опираться на соответствующие критерии “педагогического контроля” - плохие результаты функционального тестирования (необычно высокие для данной нагрузки значения пульса и АД), регулярное невыполнение спортсменом запланированных тренировочных объёмов, признаки астенизации (раздражительность, плохой сон и аппетит, постоянное чувство усталости и недомогания)

Информативность выбранных биохимических параметров - ограничиваемся наиболее информативными биохимическими параметрами крови. По мнению ряда специалистов в области биохимии спорта ими являются следующие: а) белковый обмен: креатинин, мочевина, общий белок б) углеводный обмен: глюкоза, лактат в) маркеры повреждения мышечной ткани: креатинфосфокиназа (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), аспартатаминотрансфераза (АСТ), МСМ (молекулы средней массы), миоглобин.

Выбор данных параметров не случаен, так как именно данные показатели имеют четкую тенденцию к изменению при появлении признаков дезадаптации спортсмена. Изменения биохимических параметров от подготовительного мезоцикла к соревновательному также имеют ряд общих закономерностей, по мере роста тренировочных нагрузок наблюдаются рост одних показателей (увеличение вплоть до верхних границ референтных значений) КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, мочевины, креатинина, миоглобина и снижение других (вплоть до нижних границ границ референтных значений) общего белка, глюкозы, эти данные также необходимо учитывать при биохимическом мониторинге. Однако данные изменения находятся в пределах нормы референтных значений и за их границы не выходят. Любые изменения за пределы границ референтных значений при исходно нормальном уровне параметров говорят о снижении компенсаторных возможностей организма спортсмена.

Динамичность биохимических параметров - изменение биохимических параметров происходит постоянно под влиянием различных факторов — прием пищи, лекарственных средств, физической нагрузки и так далее. Поэтому вопрос стандартизации биохимического контроля для спортсменов остается открытым. В профессиональном спорте практикуется биохимический контроль с многократным мониторингом биохимических параметров. Например, может применяться следующая схема мониторинга: биохимические параметры измеряются до тренировки, во время тренировки и несколько раз в течение 48 часов после тренировки, благодаря чему можно получить максимально подробную информацию о состоянии различных видов обмена в организме в данный момент и скорости восстановительных процессов.

В практике спорта применяется однократный мониторинг биохимических параметров с утра натощак спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности для данного спортсмена (в данный временной период и при данных условиях, основные биохимические параметры должны приходить в норму и быть в границах референтных значений, если параметры сильно выходят за границы нормы, врач и тренер должны принимать соответствующие меры).

Границы нормы биохимических параметров (границы референтных значений нормы) - в идеале для каждой серии анализов, определяемых по конкретной методике на данном оборудовании с данной серией реактивов должны быть определены свои границы референтных

значений и указаны в выписке анализа. На практике такое наблюдается редко, поэтому приведем границы референтных величин для основных биохимических параметров, рекомендуемых нами для мониторинга у спортсменов-любителей:

- Креатинин: 44-100 мкмоль/л
- Мочевина: 2,5-8,3 ммоль/л
- Общий белок: 65-85 г/л
- Глюкоза (14-60 лет): 4,1-5,9 ммоль/л
- Лактат: 0,5-2,2 ммоль/л
- КФК: до 200 ЕД/л
- АСТ: до 47 ЕД/л
- МСМ: 0,51-0,55 г/л
- Миоглобин: мужчины - 18-92 мкг/л, женщины - 12-76 мкг/л

Спортсмен приступая к занятиям, может пройти биохимический мониторинг и периодически, один раз в 2-3 месяца, повторять его планово. По мере необходимости спортсмену проводится внеплановый мониторинг (при наличии признаков перенапряжения). Анализы сдаются спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности и включают основные биохимические параметры, резко изменяющиеся при дезадаптации спортсмена (креатинин, мочевина, общий белок, КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, глюкоза, лактат, миоглобин).

При нормальном значении биохимических параметров, не выходящих за пределы референтных значений, тренировочный режим продолжается в запланированном режиме. Если наблюдается снижение до нижних границ нормы уровня глюкозы и общего белка и (или) увеличение до верхних границ нормы уровня креатинина, мочевины, КФК, АСТ, МСМ, миоглобина, лактата при исходно нормальном уровне этих показателей, необходимо перевести спортсмена на восстановительные нагрузки на срок не менее 2-х недель, особое внимание уделить восстановлению (питание, сон, массаж, сауна, прием восстановительных препаратов). После 2-х недельного восстановительного этапа необходимо повторить биохимический мониторинг, в случае нормализации измененных ранее параметров, можно вернуться к привычному тренировочному графику, в случае если параметры так и остались на границах нормы, необходимо отстранить спортсмена от занятий спортом на 2 недели, после чего процедуру мониторинга повторить, до нормализации параметров. В случае, если во время биохимического мониторинга наблюдается резкий выход биохимических показателей за границы референтных значений, спортсмен отстраняется от занятий спортом и направляется на консультацию к медицинским специалистам.

Способность выполнить значительную мышечную работу, физическая работоспособность человека, определяется большим числом факторов. Обычно среди ведущих факторов выделяют следующие:

- развитие скоростно-силовых качеств и особенности нервно-мышечной координации движений
- биоэнергетические аэробные и анаэробные возможности организма
- техника выполнения упражнений
- тактика ведения спортивной борьбы
- психическая подготовка спортсмена (мотивация, волевые качества и т.п.)

Скоростно-силовые качества и биоэнергетические возможности человека составляют группу факторов потенций. Техника, тактика и психическая подготовка спортсмена объединяются в группу факторов производительности, которые определяют степень реализации факторов потенции. Так, рациональная техника выполнения упражнений позволяет в большей степени и более эффективно реализовывать скоростно-силовые и энергетические возможности в каждом акте движения или в отдельных элементах упражнения. Совершенная тактика ведения соревновательной борьбы позволяет лучше реализовывать скоростно-силовые и биоэнергетические потенции в ходе спортивного соревнования или в его отдельных эпизодах.

Среди биохимических факторов, определяющих скоростно-силовые способности человека, прежде всего следует отметить общее содержание и ферментативные свойства сократительных белков мышц. Величина усилия, развиваемого в сокращающейся мышце, пропорциональна числу поперечных соединений (спаек) между активными и миозиновыми нитями в миофибриллах. Потенциально возможное число этих соединений, а следовательно, и

величина максимального усилия зависят от общего содержания актина и длины миозиновых нитей в пределах каждого саркалера, входящего в состав миофибрилл.

Скорость образования и разрыва спаек в миофибриллах скелетных мышц и связанная с этим скорость развития напряжения и сокращение мышцы зависит от АТФ-азной активности миозина, то есть скорости ферментативного расщепления АТФ под действием миозина, которая сильно различается в мышечных волокнах разного типа: в быстро сокращающихся в белых волокнах она более высокая, чем в медленно сокращающихся красных волокнах.

Определение АТФ-азной активности миозина служит одним из основных биохимических критериев, по которым мышечные волокна разделяются на разные типы.

В скелетных мышцах человека быстро и медленно сокращающиеся волокна находятся в разных соотношениях. Изменение в пропорции быстро и медленно сокращающихся волокон непосредственно сказываются на функциональных свойствах мышцы. Быстро и медленно сокращающиеся волокна входят в состав разных двигательных единиц и различаются по порогу раздражения. При невысоких частотах раздражение в упражнениях умеренной интенсивности в работу вовлекаются в основном медленные двигательные единицы. С ростом интенсивности упражнение, когда частота раздражения больше порога для быстрых двигательных единиц, повышение производительности работы все значительнее зависит от участия быстро сокращающихся мышечных волокон.

Чем больше процент быстро сокращающихся мышечных волокон в общем составе скелетной мышцы, тем выше ее скоростно-силовые характеристики.

Биоэнергетические возможности организма являются наиболее важным биохимическим фактором, лимитирующим его физическую работоспособность. Невозможно выполнять какую-либо работу, не затратив энергии. Образование энергии при мышечной работе может осуществляться анаэробным и аэробным путем.

В зависимости от биохимической природы энергетических процессов принято выделить три обобщенных функциональных свойства организма, оказывающих прямое влияние на величину и характер проявления физической работоспособности:

- алактатную анаэробную способность, связанную с процессами преобразования энергии в АТФ-азной и КрФ-киназной реакциях;
- гликолитическую анаэробную способность, отражающую возможность усиления при работе анаэробного гликолитического процесса, в ходе которого происходит накопление молочной кислоты в организме;
- аэробную способность, связанную с возможностью выполнения работы за счет усиления аэробных процессов в митохондриях клеток при одновременном увеличении доставки и утилизации кислорода в работающих тканях.

Каждый из перечисленных компонентов физической работоспособности может быть охарактеризован с помощью биохимических критериев трех типов:

- критериев мощности, отражающих скорость освобождения энергии в метаболических процессах;
- критериев емкости, в которых отражаются размеры доступных для использования субстратных фондов или общий объем метаболических изменений в организме, происшедших за время упражнения;
- критериев эффективности, определяющих в какой степени высвобождаемая в метаболических процессах энергия используется для выполнения специфической мышечной работы.

Эти критерии могут быть представлены большим числом разнообразных биохимических показателей.

10.1.Планы применения восстановительных средств

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

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер,

врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, врачебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления.*С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико- биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть

назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Психологические методы восстановления.*К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

10.2. Восстановительные средства и мероприятия

Учебно-тренировочный режим в группах начальной подготовки предусматривает естественное восстановление организма в перерывах между учебно-тренировочными занятиями. Один день отдыха гарантирует полное восстановление сил спортсменов. Однако во время учебно-тренировочного процесса с этими группами необходимо снижать нагрузку к концу занятия и проводить заключительную часть учебно-тренировочного занятия в виде игры или другого мероприятия, направленного на снижение эмоционального и физического напряжения.

В учебно-тренировочных группах восстановление работоспособности происходит также естественным путём. Кроме того, важным средством восстановления организма является правильное питание и витаминизация. Рацион питания должен содержать большое количество белков, углеводов и фосфора.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в связи со значительным ростом объёмов специальной физической подготовкой необходимо специально выделять время на восстановление организма после тяжёлых учебно-тренировочных нагрузок.

Современный уровень спортивной подготовки в группах ССМ и ВСМ предусматривает проведение двух-трех учебно-тренировочных занятий в день, при этом значительно увеличиваются физические и психоэмоциональные нагрузки. Поэтому отдых и специальные мероприятия, направленные на восстановление организма спортсменов, являются обязательным условием роста спортивных результатов. Отсутствие отдыха и полного восстановления организма спортсменов может привести к перетренировке и снижению спортивных результатов. При планировании восстановительных мероприятий рекомендуется применять факторы местного воздействия (массаж, электростимуляцию и т.д.) и факторы общего воздействия (ванны, гидромассаж, сауна и т.д.). При планировании средств восстановления необходима консультация врача, который знает специфику данного вида спорта, индивидуальные особенности спортсмена, пол, возраст, функциональное состояние.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в

условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

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

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

Педагогические средства. Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно- тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-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;

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

-рациональная организация режима дня.

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

К их числу относятся:

-аутогенное и психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;

-средства внушения (внушенный сон-отдых);

-приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

-интересный и разнообразный досуг;

-условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. Медико-биологические средства. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание обучающегося можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям. К физическим средствам восстановления относят:

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

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

-гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательной или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

III. Система контроля

11. Требования к результату освоения Программы

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

11.1. 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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.

11.4. 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, 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 соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки

Контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания или тесты;
- комплексный контроль.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения обучающимися программного материала по видам спортивной подготовки - октябрь-ноябрь календарного года. Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки устанавливается приказом директора Учреждения.

Основным источником получения информации при подготовке обучающихся к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

На основе анализа полученных данных в ходе педагогического контроля проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий. Это создает возможность вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов тренерского контроля:

1. Предварительный. Он проводится в начале спортивного года и предназначен для

изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить спортивные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный. Этот вид контроля предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятий. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после различных физических нагрузок. Данные этого контроля служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок. Значимость текущего контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

4. Этапный. Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в год (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

5. Итоговый. Этот вид контроля проводится в конце спортивного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования спортивной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Основными методами тренерского контроля в СШОР №1 являются:

- ***наблюдение*** (тренер наблюдает в ходе занятия за поведением спортсменов, их вниманием, проявлением интереса к занятиям, следит за изменением внешних признаков реакции на физическую нагрузку);

опросы (тренер получает информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до и после тренировки);

- ***приём*** контрольных нормативов,
- ***тестирование*** (тренер получает объективные данные об уровне физической подготовленности занимающихся);

соревнования (тренер получает объективные данные о степени тренированности занимающихся и эффективности выступления в соревнованиях);

- ***хронометрирование занятий***,
- ***определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС***.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности. Перевод спортсменов из группы в группу производится с учетом выполнения нормативов и данных комплексного контроля. Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы и спортсмена и тренера-преподавателя. Итоговая успеваемость оценивается по окончании осенне-зимнего и весенне-летнего циклов тренировки. Нормативы по этапам спортивной подготовки Приложение 3.

13.1. Врачебный контроль

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Непрерывный рост спортивных достижений, связанный с увеличением объема и интенсивности тренировки, требует строгой индивидуализации учебно-тренировочного процесса, проводимого на основании тщательного медицинского исследования.

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики. Программа включает в себя:

- · углубленные медицинские обследования;
- · этапные комплексные обследования;
- · текущие, в том числе врачебно-тренерские обследования;
- · обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- · предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- · периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проводится два раза в год, этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла могут проводится 2-4 раза в год в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие — после серьезных заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

13.2. Методические указания по организации тестирования контрольных и контрольно-переводных нормативов

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается с тренерско-преподавательским составом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки. Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Нормативы (тесты) должны пересматриваться при изменении федеральных стандартов спортивной подготовки, а также по мере необходимости. Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне- летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается тест или соответствующее задание;
- ознакомление испытуемого с результатами тестов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

13.3. Методические указания по проведению тестирования контрольных нормативов.

Бросок набивного мяча 1 кг. Из положения, стоя за линией броска, держа набивной мяч двумя руками за головой, выполняется бросок вперед-вверх. Измеряется расстояние в метрах от линии броска до точки приземления мяча. Дается три попытки, лучшая - засчитывается.

Челночный бег 3х10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Подтягивание на перекладине. Из положения виса на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены, выполняется сгибание рук с выведением подбородка выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний. *Выкрут прямых рук вперед-назад.* Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки) на фиксированном расстоянии между кистями рук, выполняются попытки выкрута прямых рук назад, а затем вперед.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Выполняется прыжок вверх с места с доставанием рукой, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу.

Скольжение в воде. Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног выполняется скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Измеряется расстояние от бортика до дальнего края головы или время преодоления отметки 11 м.

Техническое мастерство обучающихся оценивается экспертами, в качестве которых могут выступать квалифицированные тренеры-преподаватели и инструкторы- методисты по шкале от 1 до 5

1	2	3	4	5
Обучающийся не преодолел дистанцию или не владеет техникой плавания	Грубные, ошибки в технике	Существенные, приводящие к снижению скорости плавания	Незначительные, во время подготовительных фаз технического элемента	Ошибки отсутствуют

Оценка технического мастерства на этапах спортивной подготовки осуществляется при проплывании контрольных тестов, представленных в таблице

Этап подготовки	Год	Дистанция	Оцениваемые технические элементы	Кол-во показателей
ЭНП	1	25 м кроль на груди, 25 м кроль на спине	Техника плавания Техника плавания	2
	2	100 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания	4
ТЭ (СС)	1	100 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8
	2	100 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8
	3	200 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8
	4	200 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8
	5	200 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8
ССМ		200 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8
ВСМ		200 м комплексное плавание	Техника 4 стилей плавания, старта, 3 поворотов	8

К зачислению, при наличии вакантных мест, на конкурсной основе на этапы спортивной подготовки, перевода на следующий этап спортивной подготовки допускаются лица, выполнившие требования по контролю состояния здоровья, контролю уровня общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности.

Квалификационные требования для зачисления, перевода на этапы, года спортивной подготовки (наличие спортивного разряда)

Этап спортивной подготовки	**Спортивный разряд для зачисления в группу (этап) спортивной подготовки**	**Спортивный разряд на конец года**
ССМ	КМС	Подтверждение КМС, Выполнение МС
ТЭСС 5	Девушки - Iспортивный разряд Юноши - IIспортивный разряд	Девушки - КМС Юноши - Iспортивный разряд
ТЭСС 4	Девушки - IIспортивный разряд Юноши - IIIспортивный разряд	Девушки - Iспортивный разряд Юноши - IIспортивный разряд
ТЭСС 3	Девушки - IIIспортивный разряд Юноши - IIIспортивный разряд	Девушки - IIспортивный разряд Юноши - IIIспортивный разряд

ТЭСС 2	Девушки - IIIспортивный разряд Юноши - 1 юношеский разряд	Девушки - IIIспортивный разряд Юноши - IIIспортивный разряд
ТЭСС 1	Девушки - 1 юношеский разряд Юноши - 2 юношеский разряд	Девушки - IIIспортивный разряд Юноши - 1 юношеский разряд
НП 2	Девочки - 2 юношеский разряд Мальчики - 3 юношеский разряд	Девочки - 1 юношеский разряд Мальчики - 2 юношеский разряд
НП 1	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	Девочки - 2 юношеский разряд Мальчики - 3 юношеский разряд

Возраст для зачисления на этапы подготовки определяется в соответствии с таблицей (Приложение № 6).

Определяющим фактором в системе спортивного отбора начиная с тренировочного (спортивной специализации) этапа является уровень спортивных результатов. В виде спорта плавание спортивный результат носит объективный характер и отражает степень готовности обучающегося к освоению объемов тренировочных нагрузок следующего этапа подготовки. К окончанию каждого этапа обучающийся должен иметь действующий разряд и на официальных соревнованиях показать результат, соответствующий требованиям к данному этапу подготовки, оцененный по таблице очков ФИНА. Соответствие результата очкам ФИНА можно определить по протоколам соревнований или с помощью формулы на официальном сайте ФИНА по ссылке *www.fina.org/swimming/points*.

Состав комплексов контрольных испытаний может изменяется в зависимости от этапа подготовки и задач, стоящих на этих этапах.

IV. Рабочая программа по плаванию

14. Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Годичные макроциклы. Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и пере- ходный 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. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

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 направ- лена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и 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. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных

способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

14.1. Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

В **базовых мезоциклах** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественна направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

14.2. Этап начальной подготовки.

Программный материал для этапа начальной подготовки.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации занятий с юными спортсменами является учебно-

тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятия — игровой метод.

Основными задачами групп начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- изучение техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям спортом и спортивному режиму;
- разносторонняя физическая подготовка;
- овладение необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков по гигиене, спортивному режиму, питанию, утренней гимнастике;
- спортивный отбор наиболее одаренных детей для занятий спортивным плаванием в учебно-тренировочных группах.

Указанные задачи решаются на основе реализации учебно-тренировочного плана и план-схемы подготовки. Их значение — в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и времени.

Период начальной подготовки планируется по этапам.

Первый этап делится на два периода: первый — когда работа на суше проводится на открытом воздухе рядом с бассейном, второй — когда она проводится в специализированном зале спорткомплекса.

Первый период. Содержание занятий на суше (продолжительность 30-35 мин) состоит из 90% времени — подвижные (типа «третий лишний» и др.) и спортивные (главным образом баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам) игры и 10% — общеразвивающие упражнения.

Занятия в воде, продолжительностью до 20 мин проводятся после занятий на суше и направлены на освоение с водной средой и элементарных плавательных движений. Решение этой задачи достигается исключительно с помощью специально подобранных игр.

Типовая программа занятий для этого этапа:

- бег 3-4 мин, ходьба в согласовании с дыхательными упражнениями, стоя — комплекс общеразвивающих упражнений (10 мин);
- наклоны туловища влево-вправо, вперед-назад с разными исходными положениями рук (на поясе, в стороны и т.п.); приседания, не отрывая пяток от поверхности с разными положениями рук (вытянуты вверх, за головой, вытянуты вперед, на поясе и т.п.);
- сгибание-разгибание туловища в упоре лежа;
- прыжки на обеих ногах, руки на затылке или на поясе:

а) со сменой положения ног в поперечном направлении, т.е. ноги вместе — ноги скресно;

б) со сменой положения ног в продольном направлении;

в) с вращением вокруг своей оси на 1/4, на 1/2 оборота и на полный оборот; г) с разведением ступней и колен в стороны;

д) на одной ноге;

- подвижные игры (15-20 мин).

В воде занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на освоение с водной средой с помощью специально подобранных игр (см. список литературы).

Второй период. Программа занятий на суше (20-25 мин) на 20% состоит из подвижных игр и на 80% — из общеразвивающих упражнений, большинство из которых включают элементы соревнования — «кто быстрее», «кто выше», «кто дальше», «кто красивее» и т.п. Внимание новичков концентрируется только на правильном выполнении упражнений и каждый из них обязательно должен быть за что-нибудь поощрен (устная похвала в процессе занятий, либо похвала перед строем после их окончания).

Занятия в воде (до 30 мин) основываются на материале специально подобранных игр. Они постепенно усложняются. Завершаются такие задания обучением элементам техники кроля на груди и на спине.

Типовая программа занятий для этого периода:

- бег со сменой направления движения по сигналу (свистку, хлопку и т.п.) — 3-4 мин; в ходьбе на сигнал — упор присев — прыжок вверх вытянувшись; в присяде шагом; на сигнал — быстрая ходьба короткими шагами. Стоя: кисти около плеч — вращения руками вперед и назад; то же самое, но руки и кисти выпрямлены, круговые движения туловища вправо, затем влево с последующим увеличением амплитуды движений с разными положениями рук (вытянуты вверх, на поясе);
- сидя, ноги вместе — повороты туловища вправо-влево с разными положениями рук (в стороны, на затылке, вытянуты вперед, на поясе и т.д.);
- сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены и слегка подняты над полом — после сигнала — попеременные движения ногами в поперечном и продольном направлениях;
- в упоре лежа — сгибание — разгибание рук;
- передвижения с опорой на руки (до середины зала, «кто быстрее» по 3-5 человек);
- передвижения с опорой на руки спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра (до конца зала по 3-5 человек, «кто красивее» и «кто быстрее»);
- подтягивание в висе (2-3 команды, подсчитывается количество подтягиваний в каждой команде «кто больше»);
- эстафета: соревнуются две команды, напротив каждой на расстоянии 10-15 м ставится предмет (мяч, блин от штанги, какая-нибудь игрушка и т.п.). Те, кто играет, передвигаются на руках в парах (партнер, который идет сзади, держит того, кто идет на руках за голеностопные суставы), должны обойти вокруг предмета и вернуться к своей команде, потом тот, кто идет сзади, передвигается на руках, а следующий участник берет его за голеностопные суставы и т.д. Выигрывает команда, участники которой первыми пришли к финишу. В воде (до 30 мин) занятия проводятся на мелкой части бассейна или в «лягушатнике» и направлены на дальнейшее освоение с водной средой и обучение плавательным движениям с помощью специально подобранных упражнений и игр.

<u>Второй этап</u> . В первом периоде (примерно со 2 января до 18 апреля) занятия на суше (продолжительностью от 25 до 30 минут) проводятся в зале. Их программу составляет постепенно усложняющийся комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, преимущественно направленных на развитие быстроты, координационных особенностей и гибкости.

Широко применяются на этом этапе и разного рода эстафеты, например: в упоре лежа передвижение на руках (партнер идет следом и держит «того, кто идет» за голеностопные суставы). Далее подтянуться 1-2 раза на перекладине и повернуться назад и т.д. Или, как вариант, передвижение на руках спиною вперед (партнер также держит «того, кто идет» за голеностопные суставы).

Занятия в воде продолжительностью до 30 минут в январе-феврале, в основном включают

игры, что облегчает освоение элементов техники плавания кролем на груди и на спине, а в марте-апреле — освоение этих элементов, а также полной координации движений путем проплывания коротких отрезков (12,5-25 м).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу — лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком, спиною вперед, лицом вперед — до 7 минут;
- ходьба по кругу в сочетании с дыхательными упражнениями — 1 мин, передвижение в приседе на носках, руки на затылке;
- в приседе, пронося ноги через стороны («гусиный шаг»), руки на коленях 1-2 мин;
- общеразвивающие и вспомогательные упражнения: круговые движения руками в разных плоскостях попеременно и одновременно;
- наклоны туловища вперед-назад и влево-вправо;
- бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе;
- с упора присев — переворот назад в упор присев, выпрыгнуть вверх, руки вверх — вернуться в упор присев и принять упор лежа (это упражнение выполняется в форме соревнования, по 3-5 человек начинают выполнять по сигналу тренера «кто быстрее»);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кто быстрее выполнит 10-15 таких отжиманий от пола);
- приседания «в сед брассиста» с разным положением рук (вытянуты вперед, на затылке, на поясе);
- прыжки с места в длину (выполняются в колонне по одному в форме соревнования —
- «кто дальше» прыгнет);
- —эстафета — 5-10 мин; В воде:
- скольжения на груди и на спине с движениями ногами кролем, с разными положениями рук (вытянуты вперед; вдоль туловища; одна сверху, другая вдоль туловища);
- то же самое, но в согласовании с дыханием;
- в движении на груди и на спине — элементарные движения руками кролем;
- то же самое, но в согласовании с движениями ногами кролем;
- то же самое, но в согласовании с движениями ног, рук и дыхания;
- эстафета nx10-12 м (2-3 команды соревнуются между собой в плавании на груди или на спине с помощью одних ног с доскою в руках или с помощью одних рук (удерживая поплавок ногами и т.п.);
- элементарные прыжки в воду ногами вниз;
- спады с низкого бортика бассейна.

Период — занятия на суше длительностью 35-40 мин проводятся на открытом воздухе. Их программу в основном составляют кроссовый бег, бег на короткие дистанции, в том числе и эстафеты, подвижные и спортивные игры (в основном баскетбол или футбол). Завершаются занятия обычно выполнением упражнений, которые развивают гибкость.

В воде (до 30 мин) осуществляется плавание по элементам и с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а потом — брассом. При обучении технике движений в основном используются специально подобранные упражнения. Ученикам жестко не регламентируется, как должны выполняться те или иные движения. Их внимание концентрируется лишь на узловых элементах техники. Учитывается и тот факт, что освоение

деталей техники нередко утомляет детей и снижает их интерес к занятиям. Широко применяются и так называемые «веселые прыжки» — «солдатик», «велосипедик» (имитация педалирования), «лосось» (прыжок в воду правым или левым боком, руки вверх), «чебурашка» (руки у головы), «вертушка» (руки в одну сторону, прыжок с поворотом на 180-360^0).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- кроссовый бег — 10 мин, бег 30 м 2-3 раза (проводится в форме соревнований);
- эстафета nx150-200 м (проводится на спортивной площадке);
- упражнения на гибкость в парах;
- футбол или баскетбол — 15-20 мин. В воде:

Занятия в воде продолжительностью 45 мин проводятся в большом бассейне и включают в себя плавание по элементам, с полной координацией движений, сначала кролем на груди и на спине, а затем брассом.

Типовая программа занятий для этого периода:

- плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с плавательной доской в руках — до 100 м;
- плавание кролем на груди с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами) с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием по 25 м — до 150 м;
- плавание на спине с помощью одних ног —100-150 м;
- плавание на спине с помощью одних рук в согласовании с работой ног по 25 м — до 150 м;
- эстафетное плавание кролем на груди в координации n. 25 м;
- веселые прыжки — 3-5 минут.

Третий этап. Занятия на суше проводятся на открытом воздухе и продолжаются до 45

минут. Включают кроссовый бег (12-15 мин), комплекс общеразвивающих упражнений (15-20 мин), преимущественно направленных на развитие гибкости, быстроты, координационных способностей и игру с мячом (15-20 мин).

Занятия в воде, как правило, занимают 35-45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений (20-25 мин), элементы синхронного плавания и прыжки в воду (до 15 мин).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- кроссовый бег — 15 мин;
- комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями весом 0,5-1 кг: обе руки вытянуты вверх — одновременные вращения руками вперед-назад;
- то же самое, но попеременное вращения руками вперед и назад;
- обе руки вытянуты вверх — наклоны туловища вправо-влево, вперед-назад, круговые вращения туловищем;
- приседания, не отрывая пяток от пола, руки у плеч;
- И.П. - О.С. (по сигналу тренера) — быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;
- из положения стоя, гантели на полу впереди — по сигналу — быстрый наклон вперед, взять гантели и поднять их над головой («кто быстрее») — 3-4 раза;
- то же самое, но гантели находятся сзади пяток;
- из стартовой позы пловца — выполнить присед с последующим выпрыгиванием вверх;

- футбол или баскетбол по упрощенным правилам. В воде:
- плавание с помощью движений одними ногами дельфином (на груди, на спине, на боку, руки вытянуты вперед, руки вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, другая - вдоль туловища) по 25 м (до 150 м);
- плавание дельфином с помощью одних рук, держа поплавок ногами, с задержкой дыхания, с дыханием через цикл движений руками — по 12,5 м — до 100 м;
- плавание раздельным дельфином по 25 м (до 100 м);
- плавание брассом с помощью одних ног и одних рук — до 300 м и в координации по 25 м (до 100 м);
- эстафетное плавание nx25 м;
- старты с тумбочки под команду тренера на быстроту выполнения подготовительных движений, на дальность скольжения;
- игра с мячом.

На четвертом этапе занятия на суше проводятся в зале, продолжительностью 30-35 мин и включают разминочный бег, комплекс общеразвивающих и вспомогательных упражнений, большинство из которых проводятся в форме подвижных и спортивных игр или соревнований (до 20 мин).

Занятия в воде продолжаются до 45 мин и включают плавание по элементам и в полной координации движений, причем, как правило, вначале по 12,5 м а затем 25 м с максимальной интенсивностью. Не менее 10, а иногда и 15-17 мин уделяется обучению технике стартов и поворотов. Завершаются занятия прыжками в воду или игрой с мячом (водное поло по упрощенным правилам и т.п.).

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- бег по кругу с быстрым изменением направления по сигналу — 3-4 мин;
- ходьба — 1 мин;
- круговые движения руками в разных плоскостях одновременно и попеременно;
- И.П.: руки за спиной — повороты головы влево-впараво;
- И.П.: ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленях, в левую, в правую сторону;
- И.П.: левая нога впереди, на пятке — пружинящие наклоны к левой ноге, поменять положение ног — пружинящие наклоны к правой ноге;
- И.П.: О.С. — выпад правой ноги вперед, руки на поясе — покачивание в выпаде, то же, но выпад левой ноги;
- И.П.: ноги шире плеч — попеременные пружинящие наклоны к левой и правой ноге;
- в висе на гимнастической стенке — круговые движения ногами влево и вправо;
- упражнения с резиновыми амортизаторами: движения руками вперед-назад одновременно и попеременно в наклоне вперед;
- стоя спиной к растянутому амортизатору, руки вверх — наклон туловища вперед-назад;
- исходное положение — то же, но руки в стороны — соединить прямые руки перед грудью, вернуть в исходное положение.

Упражнения с амортизаторами выполняются по 2-3 серии, одна из которых обязательно в форме соревнований на большее количество движений за заданный промежуток времени (обычно 15-30 с);

- прыжки в длину с места;
- подвижная игра.

Занятия в воде продолжительностью до 45 мин включают плавание по элементам и в полной координации движений. От 10 до 15 мин уделяется обучению технике стартов и

поворотов.

Типовая программа занятий для этого периода:

В воде:

- комплексное плавание 2х100 м;
- плавание кролем на груди и на спине с максимальной интенсивностью 2□12,5 м (+12,5 м
- произвольно);
- плавание баттерфляем и брассом по элементам — до 800 м;
- эстафетное плавание n□25 м кролем на груди;
- упражнения для совершенствования быстроты движений при выполнении отталкивания: старт с тумбочки с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- старт с тумбочки под команду на быстроту выполнения подготовительных движений и отталкивания («кто красивее», «кто дальше»).

Пятый этап (приблизительно с 2 января по 27 июня). На этом этапе изменяется соотношение работы на суше и в воде в сторону последней. Занятия на суше составляют в среднем

30 мин и составляют преимущественную направленность на развитие гибкости, быстроты и координационных способностей.

Занятия в воде проводятся до 45 мин и включают разнообразные упражнения, направленные на освоение техники всех способов плавания. Совершенствованию стартов и поворотов отводиться не менее четверти времени урока. Принципиальным является создание положительного эмоционального фона занятий в период начальной подготовки.

Типовая программа занятий для этого периода:

На суше:

- разминочный бег — 2-3 мин;
- общеразвивающие упражнения — 10-12 мин;
- упражнения с резиновыми амортизаторами или упражнения для развития гибкости;
- игра с мячом по упрощенным правилам или футбол — 2 тайма по 5 мин. В воде
- комплексное плавание 3х100 м;
- плавание баттерфляем по элементам — 400 м;
- плаванием кролем на груди 4х25 м со старта;
- плаванием кролем на груди с высоко поднятой головой и максимальной частотой движений рук 4х25 м;
- плавание брассом по элементам — до 400 м (например, 200 м с помощью одних ног + 4х25 м упражнение на наименьшее количество гребков руками + 4х25 м упражнение на наибольшее количество гребковых движений руками и ногами);
- совершенствование техники стартов и поворотов — 10-12 мин.

14.3.Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Программный материал для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Во всех учебно-тренировочных группах годичный макроцикл строится примерно по одной схеме и зависит от календаря соревнований. Учебный год разбивается на два полугодичных цикла. Каждый из полугодичных циклов состоит из 4-6 средних циклов (мезоциклов), которые, в свою очередь, включают в себя по 2-4 микроцикла (как правило, недельных). Круглогодичная подготовка пловцов носит подготовительный, базовый характер. В динамике нагрузок отсутствует выраженная волнообразность, резкая смена периодов нагрузок и периодов восстановления. Большие нагрузки на фоне постоянного недовосстановления

организма юных пловцов не применяются.

Главными структурными единицами круглогодичной подготовки служат периоды: подготовительный, соревновательный, переходный.

Задачи общеподготовительного этапа: постепенное повышение разносторонней физической подготовленности и работоспособности преимущественно путем применения широкого круга упражнений на суше; оздоровление и закаливание; овладение прикладными навыками. Рекомендуется не менее половины учебных часов отводить занятиям на открытых площадках, больше внимания уделять игровому методу, круговой форме тренировки. На занятиях в воде используются игры, прыжки в воду, элементы синхронного плавания, а также прикладные виды плавания (транспортировка партнера, плавание с преодолением препятствий и др.). В плавательной подготовке применяется главным образом равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью, плавание поперек бассейна на технику по элементам.

Специально-подготовительный этап решает задачи создания прочного фундамента технической, физической, тактической и волевой подготовленности юных пловцов. На занятиях в бассейне внимание уделяется овладению рациональной техникой плавания всеми спортивными способами, выполнения стартов и поворотов, развитию общей выносливости, созданию предпосылок для воспитания скоростных способностей. Изучаются учебные прыжки в воду, элементы водного поло и синхронного плавания. Применяется широкий круг средств плавательной подготовки. Помимо равномерно дистанционного и повторно-дистанционного методов используются малоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменное плавание. Скоростные способности развиваются путем применения различных эстафет и игр в воде, требующих спринтерского плавания. В теоретические занятия включаются вопросы, посвященные технике плавания, сведения о строении и функциях организма спортсмена, вопросы гигиены, питания, режима учебы и занятий спортом.

По мере приближения к основным соревнованиям в тренировку добавляются короткие серии повторного плавания на спринтерских отрезках. Подвижные игры в воде уступают место различным видам эстафетного плавания всеми способами на отрезках 15,25 и 50 м.

В конце специально-подготовительного этапа большее внимание уделяется развитию скоростных способностей, совершенствованию темповых вариантов техники плавания, выполнению стартов и поворотов с проплыванием коротких отрезков дистанции в соревновательном темпе. В последующие недели и дни предсоревновательной подготовки доля спринтерского плавания заметно снижается. Продолжается совершенствование техники выполнения стартов, поворотов, смены этапов в эстафетах. Уточняется тактика прохождения соревновательных дистанций. В занятиях на суше повторяются контрольные комплексы упражнений по разносторонней физической подготовке. Проводятся беседы о конкретных задачах, которые необходимо выполнить команде в целом и каждому пловцу в отдельности на предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из двух или трех недель. Например, в осенне-зимнем цикле первая неделя соревновательного периода отводится на классификационные соревнования (соревнования по выполнению нормативов по технике плавания и физической подготовке для допуска к основным соревнованиям); вторая — основные соревнования по плаванию.Переходный период между циклами может составлять 1-2 недели, где используется широкий круг разносторонней подготовки (желательно на свежем воздухе). Роль переходного периода между учебными годами выполняет пребывание в спортивно-оздоровительном лагере. В этот период в основном применяются комплексы спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, поддерживающие уровень гибкости и силы; спортивные и подвижные игры; непродолжительные пробежки с умеренной интенсивностью; различные виды туризма.

Практическая подготовка

- Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах должна обеспечить:
- Развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП (бег, езда на велосипеде, гребля, бег на лыжах и т. д.), постепенного увеличения из года в год объема плавания.
- Развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков. При этом нагрузки анаэробно-гликолитической направленности используются эпизодически.
- Развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличения объема силовой работы при фиксированном сопротивлении.
- Перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применения сопротивления и лопаток не нарушающих технику движений.
- Развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость.
- Осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений.
- Выполнение упражнений всеми способами плавания с применением специальных заданий для изучения и совершенствования стартов и поворотов.

Основной формой занятий является — круговая тренировка.

В таблице 20 приведено примерное соотношение средств для учебно-тренировочных групп.

Примерное соотношение средств общей, специальной физической и технической подготовки в учебно-тренировочных группах (%)

Средства	Т - 1 года обучения	Т- 2 года обучения	Т- 3 года обучения	Т - свыше 3-х лет обучения
ОФП	43	43	43	32
СФП	26	26	26	30
ТП	18	18	18	20

Особенности физической подготовки на суше.

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития и овладения прикладными навыками. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные условия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Основными средствами ОФП являются: подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами весом 1-3 кг, гимнастическими палками,резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики, лыжного спорта; спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания спортивными способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к

движениям пловца в воде.

Основными средствами специальной физической подготовки являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых суставов, голеностопных, коленных и тазобедренных. В занятиях с пловцами последнего года подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

Ниже приведен примерный перечень упражнений, применяемых на всех этапах подготовки пловцов.

Прикладные упражнения

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег высоко поднимая бедра или забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.). Простейшие танцевальные шаги.

Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выдоха при беге и ходьбе.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и свыше годов подготовки: бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности; повторное пробегание коротких отрезков; бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой; «марш-броски».

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега, прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля набивных мячей (весом 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища; броски одной рукой от плеча; сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча; то же в прыжке или после поворота на $180\text{-}360^0$.

Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, малых и больших камней в цель и на дальность.

Другие прикладные упражнения. Лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста.

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться и выполнить быстрые скрёстные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища влево и

вправо.

5. Лежа на груди, руки вверху: встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом. пола.
6. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками
7. Сед углом, ноги врозь, руки вперед: одновременно скрёстные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. Сед углом, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
9. Стоя на коленях: повороты туловища налево и направо.
10. Сидя на пятках и держась руками за стопы: прогнуться, выдвинув тазобедренный сустав вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
11. Упор сидя на пятках с наклоном вперед: выполняя «волну» туловищем, прейти в упор лежа («кошечка»).
12. Из положения полуприседа руки впереди: выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол: прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
14. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
15. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу): медленно наклоняться назад.
3. Лежа на груди, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
4. Стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй, стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.
5. тоя ноги врозь, руки за головой, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу; опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднимание и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
10. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
11. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голень («тачка»).
12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть: одновременно выполняя прыжки в

приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения в упорах и висах

1. Упор лежа: сгибание и разгибание туловища.
2. Упор лежа: сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки; ногу опустить в исходное положение.
3. Упор лежа: толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
4. Упор лежа боком на одной руке: толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.
6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе: выгибаясь в сторону, поднять тазобедренный сустав возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.
7. Упор лежа о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
8. Упор лежа сзади о гимнастическую скамейку: сгибание и разгибание рук.
9. Упор лежа, ноги на скамейке: сгибание и разгибание рук.
10. Упор лежа: передвижение на руках по кругу.
11. Вис лежа: сгибание и разгибание рук.
12. Упор на параллельных брусьях: сгибание и разгибание рук.
13. Вис на перекладине: сгибание и разгибание рук. Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Стоя, мяч в руках внизу: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди.
5. Стать лицом друг к другу, мяч вверху в вытянутых руках: броски (и ловля) мяча прямыми руками из-за головы.
6. То же, но из положения сидя на полу.
7. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.
8. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
9. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч первому.

Упражнения для развития силы ног

1. Приседания на двух ногах, на одной ноге, на носках, на полной ступне, резко подавая тазобедренный сустав вперед — в момент подъема «волны», удержать партнера за руки.
2. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту двумя ногами вместе, со скакалкой, втроем, впятером, на носках, через гимнастическую скамейку, вверх по ступенькам, на одной ноге или на двух ногах и т. д.
3. Ходьба в приседе, в полуприседе, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, в выпадах и т. д.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед-назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед-назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для развития силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах;волнообразные движения, повороты, сгибания и разгибания туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т. п.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50 м на ногах брасом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1-м году обучения) до 40-60 мин (на 3-ем году и свыше).

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей При выполнении старта:

1. Скорость реакции:

— по сигналу выполнить прыжок вверх из исходного стартового положения;

— по сигналу выполнить простой бросок набивного мяча;

— во время игры в баскетбол по сигналу принять положение упор лежа;

— стартовый прыжок с акцентом на максимально быструю реакцию.

2. Время подготовительных движений:

— из о.с. быстрое приседание с последующим выпрыгиванием вверх;

— из стартовой позы пловца выполнить прыжок вверх с хлопком ладонями перед грудью и за спиной;

— в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и бросить его обратно.

3. Скоростно-силовые возможности, которые определяют эффективность отталкивания:

— прыжки, приседания, ходьба в разных вариантах, в том числе и с сопротивлением (гири, легкие штанги, амортизаторы, прикрепленные к опоре и т. п.).

Упражнения для развития гибкости

1. Упражнения для развития пассивной гибкости, в том числе с амортизаторами, гантелями, с использованием собственной силы — притягивание туловища к ногам, ног до груди, сгибание кисти одной руки другой рукой и т. д.

2. Упражнения для развития активной гибкости — маховые и пружинящие движения, рывки, наклоны и т. д.

Особенности плавательной подготовки

Не менее 60 % всех упражнений плавательной подготовки направлено на овладение спортивной техникой и ее совершенствованием. Техническая подготовка ведется в неразрывной связи с воспитанием выносливости, скоростных и силовых способностей пловца.

Развитие выносливости у спринтеров и стайеров имеет свои особенности. При подготовке стайера основное место занимает работа большой и умеренной интенсивности, а при подготовке спринтеров — повышенный объем скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для учебно-тренировочных групп (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	10-11	12-13	14-15
V	3-5	6-13	16-34
IV	5-10	17-24	54-97
III	17-42	45-125	180-320
I-II	320-470	550-880	930-1260
Общий объем	345-527	618-1042	1180-1711
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и индивидуальной склонности пловца (спринтер-стайер)			

Если подготовка юных пловцов проводится без учета будущей специализации — это приводит к необратимой смене в структуре мышечной ткани, предрасположенной к спринтерской работе пловца, что устанавливает непреодолимый барьер в плавании на коротких дистанциях. Эти пловцы быстро теряют свою индивидуальность и становятся посредственными спортсменами, которые приблизительно одинаково выступают на различных дистанциях.

Способность к успешному совершенствованию в спринте утрачивается, а высоких результатов на средние и длинные дистанции природный спринтер никогда не достигает. Это обусловлено генетически и не может быть компенсировано никакими тренировками.

В подготовке пловцов, склонных к стайерской специализации, основное место занимает дистанционно-равномерный метод, что предусматривает проплывание длинных дистанций (400-1000 м и больше) в равномерном темпе. В подготовке пловцов склонных к спринту большое место занимает переменно-дистанционный метод, который предусматривает чередование отрезков, которые проплывают с высокой и невысокой скоростью при преодолении средних и длинных дистанций (200-800 м).

При проплывании юными пловцами длинных отрезков важно, чтобы ЧСС не выходила за пределы 145-175 уд/мин. Перенапряжение приводит к дискоординации деятельности систем и органов, которые обеспечивают потребление и утилизацию кислорода.

Интервальный метод, который предусматривает проплывание серийных отрезков или

дистанций (50-200 м) с умеренной и большой интенсивностью с регламентированными паузами отдыха (10-30 с), необходимо использовать очень осторожно.

Техническая подготовка предусматривает освоение большого числа всевозможных вспомогательных и специально подготовительных упражнений. Необходимо подбирать упражнения и задания так, чтобы у пловцов не формировался жесткий двигательный стереотип. Это позволит им освоить технику, которая соответствует их морфологическим особенностям и в будущем умело распорядиться различными характеристиками движений в зависимости от функционального состояния и сложившейся ситуации. Важно умело определить ориентиры. Двигательные или звуковые образы и сравнения дают порой больший эффект, чем словесные пояснения. Как ориентир могут быть применены звуковые сигналы оптимального темпа движений, особенные отметки на дне или бортике бассейна, которые ориентируют пловца в выборе правильного положения туловища, головы и т. д.

Тактическая подготовка сводится в основном к изучению основных положений спортивной тактики, до отработки основного варианта тактики соревновательной деятельности пловца —равномерного преодоления дистанций и формирования способности правильного распределения силы в ходе соревновательной борьбы.

В таблице ниже приведены зоны плавательных нагрузок. В основу их классификации положен характер физиологических сдвигов в организме, которые происходят под воздействием упражнений плавательной подготовки.

Зона нагрузок I-II направлена на воспитание базовой (общей) выносливости и повышение функциональной экономизации, представляет собой основной вид тренировочной работы в подготовке юных пловцов. Подобные нагрузки — полностью обеспечиваются за счет аэробных процессов энергообеспечения и в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей и подростков.

Зоны плавательных нагрузок

Аэробная	Аэробно-анаэробная	Анаэробно-аэробная	Гликолитическая	Алактатная
I	II	III	IV	V
Интенсивность плавания (% от макс.)				
до 75	76-80	80-85	85-95	95-100
Продолжительность выполнения однократного упражнения				
10-60 мин	4-10 мин	2-4 мин	30 с-2 мин	до 30 с
Основные тренировочные дистанции и отрезки				
1000-6000 м	100-800 м	100-400 м	25-100 м	10-25 м
Частота сердечных сокращений (уд/мин)				
120-130	130-160	165-180	180 и выше	не учитывается
Содержание лактата в крови (ммоль/л)				
1-2	3-4	4-8	8 и выше	не учитывается
Основные методы тренировки				

равномерно-дистанционный	равномерно-дистанционный, интервальный	интервальный	повторный, интервальный	повторный, контрольно-соревновательный

Примерное распределение парциальных объемов плавательных нагрузок в учебно-тренировочных группах

Группа	Общий объем	Объем плавания по зонам интенсивности, %				
		I	II	III	IV	V
Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	100	60	30	7	1,7	1,3
Учебно-тренировочная группа 2 года обучения	100	50	36,7	10	1,8	1,5
Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	100	41	38	17	2,4	1,6
Учебно-тренировочная группа свыше 3-х лет обучения	100	37	40	18,4	2,9	1,7

Объем нагрузок зон III-V ограничен. Работа в этих зонах обеспечивается за счет аэробно- анаэробных или преимущественно анаэробных механизмов энергообеспечения, что предъявляет повышенные требования ко всем системам юного организма. К упражнениям наиболее «острого» воздействия относятся упражнения зоны нагрузок IV и V (плавание в гликолитическом и алактатном режимах). Доля подобных нагрузок не должна превышать 1,5-2 % от общего объема упражнений плавательной подготовки даже на последнем году обучения.

Для пловцов среднего и старшего возраста может применяться семизонная классификация тренировочных нагрузок. В этом случае IV зона (гликолитическая) подразделяется на две:

IVа — тренировка в повторном режиме. Содержание лактата в крови — 9-20 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-150 м.

IVб — работа в режиме быстрой интервальной тренировки. Содержание лактата в крови — 2-4 ммоль/л, ЧСС — свыше 180 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 50-200 м.

I зона (аэробная) подразделяется также на две:

Iа — дистанционная тренировка в режиме ПАНО. Содержание лактата в крови — 8-12 ммоль/л, ЧСС — 140-150 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1000-1500 м, выполняемы серийно или непрерывное плавание в течение 30 мин, или контрольные старты на дистанциях 2000, 3000, 5000 м.

Iб — марафонская тренировка. Содержание лактата в крови до 2,0 ммоль/л, ЧСС — 120-140 уд/мин. Основные тренировочные отрезки — 1500-2000 м, выполняемы серийно или

непрерывное плавание на дистанциях 5000-10000 м.

Для получения опыта соревновательных выступлений и контроля за специальной подготовленностью пловцам необходимо стартовать как на тренировках так и на соревнованиях. На этом этапе упор необходимо сделать на средние и длинные дистанции и дистанции комплексного плавания. Минимальное количество стартов в году приведено в таблице ниже

Минимальное количество стартов в условиях тренировки и соревнований

Учебно - тренировочный этап	Т - 1 года обучения	Т - 2 года обучения	Т - 3 года обучения	Т свыше 3-х лет обучения
Количество стартов	16	20	24	28

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей

1. Стартовый прыжок с первыми плавательными движениями (10-12 м) с акцентом на быстроту выполнения подготовительных движений и выталкивания.
2. Стартовый прыжок с акцентом на максимальное усилие отталкивания.
3. Скорость скольжения, эффективность перехода от скольжения до цикличной работы:

— старты с разбега, с вышки, с трамплина;

— стартовый прыжок с первыми плавательными движениями с акцентом на быстрое скольжение.

4. Совершенствование скоростных способностей при выполнении поворота:

— различные варианты кувырков (вращений) по сигналу;

— из положения «поплавок» — быстрое выполнение кувырка (вращения) в группировке;

— лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита — быстрое выполнение кувырка (вращения) с отталкиванием;

— плавание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на скорость кувырка (вращения);

— выполнение поворотов с акцентом на силу отталкивания.

5. Совершенствование скоростных способностей при дистанционном плавании:

— различные упражнения, направленные на развитие максимальной и взрывной силы; преодоление коротких отрезков и дистанций (10-15 м) с максимальной скоростью.

Упражнения, способствующие развитию силовых способностей

К этим упражнениям относится плавание с лопатками, с ластами, с растягиванием резинового амортизатора, с буксировкой партнера, с утяжеленным поясом, в специальных костюмах, на привязи с использованием блочных устройств, установленных на бортике, в гидродинамических бассейнах, с помощью каната.

Упражнения, способствующие развитию выносливости

1. Проплывание различных отрезков и дистанций, в том числе с помощью одних рук и ног, с отягощением и без них до наступления явного утомления.
2. Алактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 10-15 м, интенсивность 100%.
3. Одновременно-алактатных и лактатных анаэробных возможностей — длина отрезков 25- 100 м, интенсивность 90-95 %.
4. Анаэробных возможностей — длина отрезков 25-100 м, интенсивность 85-95 %.
5. Одновременно анаэробных и аэробных возможностей — длина дистанций 100-400 м, интенсивность 80-85 %.
6. Аэробных возможностей — интервальное проплывание отрезков 100-800 м, интервал 15- 45-90 с.

7. Дистанционное плавание 1000-6000 м с постоянной или переменной скоростью. Упражнения, способствующие развитию специализированных восприятий

1. Чувство величины усилия — плавание на привязи с растягиванием резинового амортизатора. Чувство времени — проплывание отрезков и дистанций по ранее оговоренному графику, проплывание отрезков и дистанций с заданной скоростью при постоянном варьировании темпа движений, интервальное проплывание отрезков и дистанций со сменой результата на1-5 с.

2. Чувства темпа — проплывание отрезков и дистанций в равномерном темпе, в переменном темпе, с увеличением темпа.

Упражнения, направленные на совершенствование техники плавания Кроль на груди:

— плавание с полной координацией движений 2-х, 4-х, и 6-тиударным кролем;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок и без него);

— плавание с задержкой дыхания (10-15 м);

— плавание с задержкой дыхания (15-40 м);

— плавание с дыханием в обе стороны (вдох на каждый третий или пятый гребок);

— плавание с помощью движений одними ногами с разными исходными положениями рук (вытянуты вперед, одна впереди другая вдоль туловища, обе вдоль туловища);

— плавание с помощью движений ног и одной рукой кролем, другая — вдоль туловища, вдох в сторону прижатой к туловищу руки;

— то же, но голова для вдоха поворачивается в сторону руки, которая выполняет гребок;

— то же, но с двухсторонним дыханием через 3, 5 и 7 гребков;

— плавание с изменением — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка;

— плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;

— плавание с высоко поднятой головой;

— плавание с акцентом на длину «шага». Кроль на спине:

— плавание на спине с полной координацией движений;

— плавание с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед;

— то же, но одна рука вытянута вперед, а другая — вдоль туловища;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);

— плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая прижата к туловищу;

— плавание со сменой — 3 гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка правая перехватывает движение и в свою очередь, выполняет 3 гребка;

— то же, но во время гребка одной рукой вторая находится вытянутой вперед;

— плавание с помощью одновременных гребков обеими руками или движениями ногами кролем, брассом или баттерфляем;

— плавание с разными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой — выдох, во время выхода левой — вдох); один вдох и выдох на два новых цикла движений рук и т. д.;

— плавание с акцентом на длину «шага». Баттерфляй:

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);

— плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) с разными исходными положениями рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, вторая — вдоль туловища; обе — вдоль туловища);

— плавание с помощью движений ног и одной руки, вторая рука вытянута вперед в ритме двухударного слитного дельфина, вдох поворотом головы в сторону; то же, но рука прижата к

туловищу;

— плавание с помощью ног дельфином и рук кролем;

— плавание с двухударной слитной координацией, беспрерывно чередуя: цикл движений левой рукой, правая — вытянута вперед; цикл движений двумя руками; цикл движений правой рукой, левая вытянута вперед;

— плавание с дыханием через 2-3 цикла;

— плавание с помощью ног кролем и рук дельфином;

— плавание с акцентом на длину «шага». Брасс:

— плавание с полной координацией движений;

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином, с акцентом на поздний вдох;

— плавание с помощью движений одними руками (удерживая поплавок ногами и без него);

— плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем;

— плавание на спине с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед или прижаты к туловищу;

— плавание, согласуя два гребка руками с одним движением ногами;

— плавание, согласуя два движения ногами с одним движением руками;

— плавание с акцентом на наименьшее количество гребковых движений руками в полной координации или с помощью одних рук;

— плавание с помощью одних ног, руки прижаты к туловищу;

— то же, но с касанием пятками ладоней;

— то же, но удерживая поплавок бедрами;

— плавание с помощью движений левой руки и левой ноги;

— плавание с помощью движений правой руки и правой ноги;

— плавание с помощью движений правой руки и левой ноги;

— плавание с помощью движений левой руки и правой ноги;

— упражнение: гребок правой рукой, движение левой ногой + гребок правой рукой + движение правой ногой + гребок правой рукой + движение двумя ногами + то же, но в согласовании с гребком левой рукой.

14.4. Этап совершенствования спортивного мастерства.

П*ланирование годичного макроцикла.*

На этом этапе в годичном макроцикле выделяются два полугодичных, состоящих их подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Между полугодичными макроциклами длительного переходного периода может составлять 2-4 недели, между годичными макроциклами 6-8 недель. В этот период желательно чтобы пловцы находились в спортивно- оздоровительных лагерях.

Годичный макроцикл планируется в соответствии с календарем соревнований. Для групп спортивного совершенствования первого и второго года обучения планируется не более 2-х основных соревнований, каждое из которых приходится на окончание полугодичного цикла.

В группах спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения можно выделять три основных соревнования, но при условии, что в первом полугодии подготовка к первому основному соревнованию, как правило осеннему, не будет ярко выражена.

Подготовительный период в первом полугодичном цикле длится в среднем, как правило, 17-18 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 12-13 недель, на специально-подготовительный — 4-5. Во втором полугодичном цикле длительность подготовительного периода в среднем составляет 11-12 недель, из них на общеподготовительный этап приходится 7-8 недель, на специально-подготовительный — 4-5.

Соревновательный период в первом полугодичном цикле длится в среднем 4-5 недель, во втором — 6-8.

Тренировочная работа на общеподготовительном этапе в основном направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие крупных мышечных групп. Здесь применяются в основном средства ОФП. На специально-подготовительном этапе направленность средств сохраняется, но увеличивается доля упражнений характерных для плавания.Соревновательный период характеризуется увеличением доли скоростно-силовых упражнений, упражнений на изучение тактических вариантов проплывания дистанций, упражнений на отработку отдельных элементов техники стартов и поворотов, передачи эстафеты.

При планировании годичного макроцикла в группах спортивного совершенствования необходимо учитывать следующие методические положения:

— суммарный объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год.

— увеличивается количество тренировочных занятий с большими нагрузками.

— увеличивается доля упражнений выполняемых в жестких режимах.

— начинают применяться дополнительные средства, ускоряющие процессы восстановления после напряженных нагрузок.

— тренировочный процесс на данном этапе должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей пловца на следующем этапе многолетней подготовки.

— на этом этапе создается прочный фундамент специальной подготовленности и формируется устойчивая мотивация к выполнению больших тренировочных нагрузок и достижению рекордных для спортсмена результатов.

— повышение функциональных возможностей организма пловцов происходит за счет средств в меньшей степени приближенных по характеру к соревновательной деятельности.

— подготовка должна дифференцироваться в зависимости от пола спортсмена и его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

— планирование тренировочного процесса начинает принимать все более индивидуальный характер.

— на этом этапе происходит быстрый прирост объемов тренировочной работы на уровне МПК.

— к окончанию этапа составляет 80-85 % от объема на следующем этапе.

— к окончанию этапа значительно увеличивается доля тренировочной работы в гликолитическом режиме.

— данный возраст является оптимальным для развития максимальной силы.

— в начале этапа проводится целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (силовой выносливости и скоростно-силовых качеств).

— Малоинтенсивные нагрузки (I зона интенсивности) составляют 16-21 %, и их доля из года в год может уменьшаться.

Особенности физической подготовки на суше

Общая физическая подготовка на суше является неотъемлемой частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышение эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена. Форма занятий по ОФП групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на ОФП отводится 50 %.

Для достижения высоких результатов в плавании существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силы, силовой выносливости, гибкости.

При развитии максимальной силы следует применять отягощения в пределах 85-90 % от максимально доступного; темп движений средний (1,5-2,5 с на каждое движение); количество повторений от 2-х до 4-х в одном подходе; паузы отдыха от 30 с до 3 мин.При развитии «взрывной» силы величина сопротивления составляет 30-50 % от максимума; темп движений предельный; количество повторений в подходе 4-6; паузы отдыха от 1 до 3 мин. Работа, направленная на развитие «взрывной» силы, не должна превышать 15-20 мин.

При развитии силовой выносливости величина сопротивления составляет 50-70 % от максимальной; темп выполнения движений соответствует соревновательному; количество повторений в подходе от 20 до 150; продолжительность отдыха устанавливается по данным частоты сердечных сокращений (до 110-120 уд/мин); количество повторений в занятии от 10 до 30.

При развитии гибкости желательно применять невысокий темп движений; величина отягощения – 50 % от максимума; продолжительность отдых между упражнениями от 10 с до 3 мин.

Ходьба и бег «змейкой», «зигзагами», «спиралью».

Повторение строевых упражнений, пройденных в группе начального обучения.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба с наклоненным вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный; бег высоко поднимая колени или забрасывая голени назад. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с изменением направления. Сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах. Ритмические ходьба и бег (с подсчетом преподавателя, с коллективным подсчетом, с хлопками в ладоши, с акцентом в постановке ноги под заданный ритм и т. д.).

Равномерный бег в умеренном темпе. Бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки в длину и высоту с места, с разбега. Прыжки через простые препятствия.

Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом 1 и 2 кг: передача мяча друг другу в шеренге, колонне, по кругу: броски друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от правого или левого плеча; броски одной рукой от плеча, сбоку через голову. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (стойка ноги врозь, наклон вперед, прогнувшись и т. д.) сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения прямыми и согнутыми руками одновременно, поочередно и переменно, напряженно и расслабленно, в разных направлениях и плоскостях; поднимание и опускание плечевого пояса, круговые движения плечевым поясом; те же движения, но выполняемые пружинисто, с постепенно увеличивающейся амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа у стены, на гимнастической скамейке, на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади на скамейке; подтягивание в висе лежа — хватом сверху и снизу — на низкой перекладине, параллельных брусьях; сгибание и разгибание, отведение и приведение рук, поднимание и опускание плечевого пояса, — преодолевая сопротивление партнера; подтягивание на высокой перекладине (для мальчиков); лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для туловища и шеи

Упражнения для туловища и шеи: стоя или сидя с различным исходным положением рук — наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону, круговые движения головой; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем и тазом; те же движения в сочетании с разнообразными движениями руками; пружинистые покачивания туловищем вниз, стоя в наклоне прогнувшись, с опорой о стену или плечи партнера; из положения лежа на спине

переход в сед с различными исходными положениями рук, с дополнительными наклонами вперед; из того же положения: поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и опускания их в сторону или за голову, касаясь носками пола; или выполняя ногами движения в форме кругов и

«восьмерок»; из положения лежа на животе поднимание и опускание туловища с различными исходными положениями рук, не отрывая ног от пола, то же, но в сочетании с поворотами туловища влево и вправо, или с маховыми движениями прямых рук вверх; поднимание прямых ног вверх, прогибаясь, но не отрывая туловище от пола; поднимание плавными, рывковыми движениями вверх прямых рук и ног одновременно.

Упражнения для ног

Упражнения для ног: обычные и пружинистые приседания с различным исходным положением рук и ног; подскоки и прыжки ноги вместе, врозь, скрестно; прыжки на одной ноге, прыжки попеременно на левой и правой; прыжки вверх из полуприседа; прыжки вверх с поворотом на 90^0 и на 180^0; махи одной ногой вперед, назад, в стороны с постепенно увеличивающейся амплитудой; то же в сочетании с маховыми движениями прямых рук; выпады одной вперед или в сторону, другая прямая; то же в сочетании с последующими пружинистыми покачиваниями или приседаниями на одной ноге.

Упражнения для общего воздействия

Упражнения для общего воздействия на крупные мышечные группы: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; переход из упора присев в упор лежа прыжком ноги врозь (или ноги вместе) и обратно; волнообразные движения телом в сочетании с приседаниями; выпады одной ногой в сочетании с маховыми или рывковыми движениями рук; приседания с различными движениями рук; из положения стоя спиной друг к другу и захватив руки партнера (различными способами) поочередные наклоны вперед, поднимания партнера на спину; из того же исходного положения наклоны в стороны, повороты влево и вправо, приседания.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой). Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках.

Упражнение со скакалкой

Руки вверх — в стороны со скакалкой, сложенной вдвое или вчетверо: наклоны, маховые и рывковые движениями руками, выкруты и т. д. Прыжки с короткой скакалкой: ноги вместе: поочередно на левой, на правой. Бег, перепрыгивая через скакалки, на месте, вперед, в сторону.

Упражнения с отягощениями

Используются набивные мячи (вес 1,2 и 3 кг) и гантели (вес от 0,5 до 2 кг).

Стоя, сидя на полу, на скамейке, стоя в наклоне вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед прогнувшись, лежа на животе — движения с мячом или гантелями в руках: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны вверх, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; рывковые движения, тяга отягощения к груди, подбородку, подмышкам, лопаткам: жим вверх или под углом в 45^0; поднимание, попеременные и встречные, круговые или маховые движения прямых рук (только с гантелями), выполняемые с постепенно увеличивающейся до отказа амплитудой; наклоны, повороты, круговые движения туловища с отягощением за головой или руках, вытянутых вверх, вперед, в стороны, маховые движения или выпады ногой вперед, в стороны с одновременным подниманием отягощения вперед, в стороны, назад; приседания, прыжки и подскоки с отягощением.

Упражнения на расслабление Потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса;

расслабленные маховые и вращательные движения руками; полунаклон вперед прогнувшись — приподнимание и опускание плечевого пояса, расслабляя мышцы свободным покачиванием и потряхиванием рук; то же исходное положение — махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны; стоя руки вверх — одновременно с выдохом наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз и встряхнуть их; стоя на одной ноге — маховые движения; потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой; лежа на спине, ноги вверх, руки под поясницу — потряхивание расслабленными ногами; сидя на полу, ноги согнуты в коленях — энергичное потряхивание руками расслабленных мышц бедра, голени.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, волейбол и баскетбол, с различными видами бега, прыжков и метаний: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Лапта», «Ловцы»,

«Перестрелка», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом» и т. п. Игра в «мини-волейбол» и

«мини-баскетбол».

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения: для освоения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; прыжки вверх и вперед-вверх из исходного положения «старт пловца»; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновыми амортизаторами, портативными снарядами блочной конструкции — для развития силы мышечных групп, являющихся ведущими в плавании спортивными способами: движения, связанные со сгибанием, разгибанием и приведением плеча, сгибанием и разгибанием предплечья и кисти, опусканием плечевого пояса; волнообразные движения туловищем; приседания с различными исходными положениями стоп и коленей, характерными для работы ног в брассе и т. п.

Упражнения на растягивание и подвижность

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса, движения вперед и назад, вверх и вниз.

В таблице ниже приведены данные о примерном соотношении средств физической и технической подготовки по годам обучения в группах спортивного совершенствования.

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Средства	Этап спортивной подготовки		
	ССМ 1 года обучения	ССМ 2 года обучения	ССМ 3 год обучения
ОФП	18	18	18
СФП	40	40	40

ТП	20	20	20

Особенности плавательной подготовки

В подготовке используется все многообразие технических упражнений, пройденных ранее в учебно-тренировочных группах: изучение движений руками, ногами, дыхания и их согласование в кроле на груди, на спине, баттерфляе, брассе: на месте с опорой (стоя на дне, держась за край бортика и т. д.) в движении и опорой (с резиновым кругом или поплавком между ног и т. д.); при плавании с помощью рук, ног и в полной координации движений без поддерживающих средств.

Кроль на груди:

Плавание кролем различной разновидности: двухударным, четырехударным и шестиударным. Плавание кролем с различными вариантами задержки дыхания. Плавание с помощью движений рук кролем, ног дельфином и наоборот. Плавание с высоко поднятой головой. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с лопаточками. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание с помощью движений ногами с различным положением рук (впереди, у бедер, за головой). Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью движений только руками.

Кроль на спине:

Плавание с помощью движений ногами и разными положениями рук (впереди, у бедер, одна впереди, другая у бедра). Плавание с помощью движений ногами и одновременных гребков руками. Плавание на «сцепление», с «обгоном», с «подменой». Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая впереди или у бедра. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедра: одновременно с началом гребка одной рукой и выходом их воды другой пловец делает медленный поворот через спину и ложится на другой бок. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с вдохом, как под левую, так и под правую руку. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты вверх, кисть одной положена на ладонь другой. Плавание на спине с помощью ног баттерфляем и одновременных гребков руками. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Брасс:

Плавание с помощью движений ногами, руки вытянуты вперед, у бедер, с доской. Плавание с помощью движений ногами, в положении на спине. Плавание с помощью движений руками брассом, ногами дельфином. Плавание с помощью движений руками кролем, ногами брассом и наоборот. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами брассом. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ног. Плавание с гребком рук до бедер. Плавание с наименьшим количеством гребков.

Дельфин:

Плавание с помощью движений ногами на груди, на боку, на спине с различным положением рук. Плавание с помощью движений рук дельфином, ног кролем и наоборот. Плавание с помощью движений руками и поддерживающим средством между ногами. Плавание с наименьшим количеством гребков. Плавание «двух» и «многоударным» баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами, со «слитным» согласованием движений (один из ударов ногами в цикле выполняется во время рабочей части гребка руками). Плавание

«двух» и «многоударным» баттерфляем со «слитным» согласованием движений, но с задержкойрук и скольжением в положении, когда руки после гребка вытянуты впереди (во время скольжения пловец выполняет вдох и концентрирует свое внимание на необходимости выполнить очередные движения руками и ногами в слитной координации). Плавание баттерфляем с задержкой дыхания и непрерывными движениями рук, ног и туловища.

Старты и повороты:

Выполнение различных вариантов стартов и поворотов в условиях максимально приближенных к соревновательным. Выполнение стартов в условиях эстафетного плавания. Выполнение поворотов при комплексном плавании.

Тренировочные задания проплываются как отдельными отрезками, так и сериями с учетом зоны интенсивности. Примерное меню упражнений в воде приведено в таблице ниже.

Примерное меню упражнений в воде

Дистанция, м	Интенсивность, %	Количество повторений	Время отдыха, с	Зона интенсивности
1	2	3	4	5
25	95-100	2-4	90	V
25	95-100	8-10	90-120	V
25	90-95	12-16	90-120	IV
25	90	20-30	30-60	III
25	90	10-20	15-30	III
25	80-85	40-80	10-15	II
25	75-80	60-100	10-15	II
25	75	80-150	10-15	I
50	100	1-2	180-300	V
50	95	2-4	90-120	IV
50	90-95	4-10	150-300	IV
50	90	8-16	50-80	IV
50	85-90	6-10	10-15	III
50	85	16-30	10-20	III
50	80-85	20-40	10-15	II
50	80	40-80	10-15	II
50	75	80-120	10	I
75	95	2-3	180-240	IV
75	90-95	4-6	240-360	IV
75	90	4-8	30-120	III
75	85-90	8-12	15-30	III
75	80-85	16-20	15-30	II
75	80	20-30	10-15	II

75	75-80	30-50	10-15	II
75	75	50-80	10-15	I
100	95-100	1	-	IV
100	90-95	2-4	240-600	IV
100	90	4-6	90-120	III
100	90	6-12	60-90	III
100	85-90	10-20	30-60	III
100	80-85	8-16	15-30	III
100	75-80	10-30	30-60	II
100	75-80	30-50	20-30	II
100	75	20-40	10-15	I
200	95-100	1	-	III
200	90-95	4-6	180-300	III
200	90	6-8	120-180	III
200	85-90	8-12	90-120	III
200	80-85	12-20	30-60	II
200	75-80	10-16	10-20	II
200	75	16-20	10-15	I
400	95-100	1	-	III
400	90-95	2-4	180-300	III
400	90	4-6	90-120	III
400	85-90	6-8	60-90	II
400	80-85	8-12	30-60	II
400	75-80	12-16	20-30	I
400	75	16-20	10-15	I
800	95-100	1	-	III
800	90-95	2-4	240-600	III
800	85-90	2-5	90-120	II
800	80-85	4-8	30-60	II
800	75-80	5-8	10-15	I

1000-1500	95-100	1	-	III
1000-1500	85-90	2-3	30-60	II
1000-1500	75-80	4-6	10-30	I
2000-5000	90-95	1	-	II
2000-5000	75-80	2-3	30-60	I
5000-10000	75	1	-	I
60-90-120 мин	75-80	1	-	I

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания указанных в таблице ниже.

Парциальные объемы плавательных нагрузок в группах спортивного совершенствования (%)

Зона интенсивности	Этап спортивной подготовки		
	ССМ 1 года обучения	ССМ 2 года обучения	ССМ 3 года обучения
Общий объем	100	100	100
I	20,9	19,1	17,2
II	49,5	48,4	47,8
III	24,3	26,2	27,7
IV	3,6	4,5	5,4
V	1,7	1,8	1,9

Рекомендуемые параметры тренировочной работы в воде для групп спортивного совершенствования (км)*

Зона интенсивности	Возраст, лет	
	14-15	16-17
V	16-34	25-42
IV	54-97	87-140
III	180-320	325-454
I-II	930-1260	1160-1500
Общий объем	1180-1711	1597-2136
Примечание: конкретная величина нагрузки зависит от пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)		

Основным структурным звеном тренировочного процесса является микроцикл. Правильное соотношение величины тренировочной нагрузки, ее направленности позволяет достичь планируемого результата без негативных последствий (переутомление, перенапряжение

и т. д.).

На этом этапе значительно возрастает роль соревновательной практики. В таблице приведено количество стартов в условиях соревнований и контрольных испытаний.

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировок в группах спортивного совершенствования

Группа	ССМ 1-го г.о.	ССМ 2-го г.о	ССМ 2-го г.о
Количество стартов	34	46	60

14.5. Этап высшего спортивного мастерства

Планирование годичного макроцикла

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты соответствующие мировому уровню и успешные выступления на соревнованиях в составах сборных команд Российской Федерации.

На этом этапе используются предельные и околопредельные тренировочные и соревновательные нагрузки. Суммарные величины объема и интенсивности достигают максимума. Широкое распространение получают занятия с применением больших нагрузок. Количество тренировочных занятий в неделю может достигать 18. При этом резко возрастает соревновательная практика. Увеличивается объем специальной психологической и технико-тактической подготовки. Тренировки стайеров и спринтеров планируются отдельно.

Годичный макроцикл может состоять из 2-х циклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Переходный период между циклами может составлять 3-6 дней, а между сезонами 3-4 недели.

Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного. При этом длительность, как этапов, так и периодов значительно сокращается.

Возрастает длительность соревновательного периода. Соревновательный период может планироваться как участие в серии стартов. Количество стартов в году может колебаться от 50-60 до 90-110.

Как правило, мезоциклы состоят из чередования серий ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными. На этом этапе широко используются всевозможные внетренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов — различные средства восстановления и стимуляции работоспособности (горная подготовка, подготовка в условиях искусственной гипоксии, криотерапия и др.).Техническое совершенствование пловцов приобретает жестко индивидуальный характер.

В целом планирование годичного макроцикла строится в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных задач на спортивный сезон.

Особенности общей физической подготовки на суше.

На этом этапе средства ОФП занимают 10-15 % . Основной упор делается на специальную физическую подготовку.

Примерное соотношение средств физической и технической подготовки в группах высшего спортивного мастерства (%)

Средства	Группы
	ВСМ

ОФП	11
СФП+СТП	42
ТП	18

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

— различные виды передвижений (ходьба, бег с различными движениями рук, в полуприседе и т. д.);

— гимнастические и акробатические упражнения;

— подвижные и спортивные игры, эстафеты;

— циклические упражнения других видов спорта (гребля, езда на велосипеде, лыжи и т. д.). Гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа, прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа, прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках.

Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Техника ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча и т. д.

Особенности технической подготовки

Техническое мастерство на этом этапе проходит по пути индивидуализации и зависит от морфофункциональных данных и физической подготовленности пловца.

Кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), с доской в руках.

2. Ныряние в длину с помощью движений ногами кролем, с различным положением рук.

3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребок либо в сторону прижатой руки).

4. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

6. Плавание с высоким положением локтя и с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки.Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание — коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

7. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

8. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

9. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая — у бедер. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем

выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

10. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонь вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной руки и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

11. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т. д.

12. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

13. То же, но с движениями ног дельфином.

14. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, выполняющей гребок.

15. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

16. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

17. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

18. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

19. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

20. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.

21. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

3. Ныряние в длину с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки впереди, кисти вместе, голова затылком на руках.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

5. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и длинным гребком руками до бедер двумя руками одновременно.

6. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

7. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям для кроля на груди).

8. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям для кроля на груди).

9. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению для кроля на груди).

10. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

11. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

12. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

13. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

14. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

15. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

16. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

17. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

18. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

19. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс:

1. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее, с различным положением рук.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Плавание с помощью движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер или впереди подбородок на поверхности воды, с различным разведением ног.

7. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

8. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

9. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами, с вытянутыми и расслабленными ногами.

10. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным или длинным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.Ныряние брассом с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

11. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

12. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

13. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

14. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

15. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость

на отрезке.

16. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья и далее плечи.

17. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

18. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Баттерфляй (дельфин):

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на правом или левом боку, нижняя рука вперед, верхняя — у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние с помощью движений ногами дельфином, с различным положением рук.

7. И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй — завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий — начать пронос левой руки вперед, на четвертый — завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором — в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

16. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

17. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

18. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.

19. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

20. То же, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

21. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

22. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

23. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

24. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

25. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью, акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

26. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

27. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки:

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками — постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижата к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90^0 относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

Поворот:

1. Прыжки в воду с полуоборотами и оборотами вперед и назад, с полувинтами.

2. Выполнение поворота в обе стороны.
3. Два вращения с постановкой ног на стенку.
4. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
5. Вход в поворот на повышенной скорости (набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду, на резиновом амортизаторе, с протяжкой).

Особенности специальной физической подготовки

Координационные способности

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти упражнения создают общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение выполнения упражнений за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (например, проплывание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т. д.

Гибкость

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопном суставе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для пловцов-дельфинистов свойственна высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопном суставе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно- пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т. п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после

хорошей разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30- 45 мин; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
5. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
6. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ногвперед (за голову) до касания носками пола.
7. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
8. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
9. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.
10. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.
11. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.
12. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой — за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.
13. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой — за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено — к себе.
14. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).
15. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Силовые способности

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющие все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

— собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

— взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

— скоростно-силовые способности, определяемые как способность

выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

— силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин;

Для развития силовых способностей используются самые разнообразные средства, методы и тренировочные режимы.

Выделяют следующие режимы работы мышц:

— изометрический (статический);

— изотонический;

— изокинетический.

Изометрический режим. Для развития максимальной статистической силы применяют подходы по 5-12 с, для развития статической выносливости — 15-40 с. Серии по 10-15 повторений на глубоком вдохе с задержкой дыхания; в заключительной фазе упражнения можно делать медленный выдох. Возможно выполнение медленных движений с остановками в промежуточных позах с напряжением в течение 3-5 с или в виде поднятия подвижных отягощений с остановками по 5-6 с в заданных позициях.

Данный метод рекомендуется применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим. Отличительной чертой данного режима является постоянная величина отягощения. Упражнения выполняются с преодолевающим (при сокращении мышц) и уступающим (при растяжении мышц) характером.

В данном режиме выполняется большинство упражнений общей и частично специальной силовой подготовки с такими средствами, как штанги, гантели, блоковые устройства, наклонные тележки, упражнения с преодолением собственного веса.

Для развития максимальной силы и прироста мышечной массы используют отягощение 75- 90 % от максимума и 6-10 повторений в подходе в сравнительно медленном темпе (1-2 с — преодолевающая, 2-4 с — уступающая часть движения), паузы отдыха 20-40 с. Для развития силы без прироста мышечной массы увеличивают темп (0,8-1 с — преодолевающая, 1-2 с — уступающая части), отдых 2-3 мин между сериями.Для развития взрывной силы применяют отягощения 70-85 % от максимума и наибольшей скоростью одиночного движения. Число повторений 6-10, темп — произвольный, отдых — до полного восстановления. Развитие взрывной силы ног осуществляется посредством прыжковых упражнений на максимальную высоту выпрыгивания, в том числе с помощью выпрыгивания вверх после прыжка в глубину с возвышения.

Работа в уступающем режиме с отягощениями, величина которых превышает максимально доступное на 10-40 %, используется пловцами высокой квалификации для увеличения максимальной силы. Время опускания отягощения составляет 4-6 с, а время поднятия (с помощью партнеров или тренера) — 2-3 с. Количество повторений в одном подходе достигает 8-12, а число подходов за занятие 3-4.

Такой режим активизирует регуляторную и структурную адаптацию в быстрых и в медленных мышечных волокнах.

Изокинетический режим. При постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «Мини-Джи» или «Биокинетик».

Силовая подготовка подразделяется на общую и специальную. Задачами общей силовой подготовки является:

— Устранение недостатков в развитии мышц.

— Гармоническое развитие мышечных групп.

— Укрепление мышечно-связочного аппарата.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Упражнения без предметов

1. И. п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И. п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И. п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И. п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла. Не отрывая тазобедренного сустава от пола.
6. И. п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
7. И. п. — сед, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
8. И. п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами.
9. И. п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
10. И. п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук). Толчком ног перейти в и. п.
11. И. п. — Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, ноги поддерживает партнер.
12. И. п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
13. И. п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая тазобедренный сустав как можно выше.
14. И. п. — о. с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, и. п.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в

ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.

5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.

6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

8. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднимание рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднимание и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

10. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

Упражнения с набивными мячами

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.О. с., мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

4. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.

5. То же, но из положения сидя на полу.

6. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

7. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад. Упражнения со штангой

1. Стоя: жим штанги от груди. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища.

5. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок штанги вверх с активным движением туловища «волной».

6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку. Локти все время выше грифа штанги.

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

8. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук. При сгибании — локти в стороны.

9. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднимание на носки с

одновременным подниманием штанги вверх.

10. Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

11. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

12. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

13. Лежа на спине, на скамейке. Жим штанги от груди. Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием туловища вверх.

14. Лежа на спине, на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Варианты: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднимание гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью.

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам.Стоя или сидя. Руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

8. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднимание прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

9. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

В качестве средств специальной силовой подготовки пловцы используют различные тренажеры: блочные, фрикционные (типа «Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («Мини-Джи» и «Биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

Адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалом отдыха.

При развитии скоростно-силовой выносливости основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощений работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения от 40 до 75 % от максимальной силы, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 2-7 мин.

Для силовой подготовки в воде применяются лопатки, ручные ласты, плавание по канату или дорожке, различного вида гидротормоза, дополнительные сопротивления в виде блочных устройств или резиновых амортизаторов, плавание на привязи, в ластах и т. д.

Малые лопатки можно применять в обычных тренировочных сериях, больше желательно на коротких отрезках. Плавание в лопатках лучше чередовать с плаванием без них.

Различного вида гидротормоза применяют как для развития силовой выносливости

(небольшое сопротивление, длина отрезков 400-800 м), так и для скоростно-силовой выносливости (отрезки 25-50 м).

Резиновый амортизатор применяется для развития силовой (работа 3-5 мин) и скоростно-силовой выносливости (работа 10-30 с). Эластичность резины должна позволять трехкратное растяжение.

Скоростные способности

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств нервно-мышечной системы человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

К видам скоростных способностей относят:

— скорость простой и сложной двигательной реакции;
— скорость выполнения отдельного движения;
— способность к быстрому началу движения;
— максимальная частота (темп) движений;
— максимальная скорость плавания;
— быстрота выполнения стартов и поворотов.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями. Для развития двигательной реакции главным образом используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка.

Основой развития темпа движений являются упражнения с высокой и максимальной интенсивностью выполнения.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления «скоростного барьера». Явление «скоростного барьера» можно преодолеть за счет варьирования упражнениями, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой), плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением, сменой способа плавания. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90-95 % от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

Для развития скоростных способностей применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования и частого переключения с одного вида работы на другой.

Все упражнения выполняются или с максимальной интенсивностью или с максимальным темпом движений.

Упражнения для развития скоростных способностей

1. Серийное проплывание отрезков 10-15 м с отдыхом до полного восстановления.
2. Однократное проплывание отрезков 25-50 м.
3. Ускорения после поворота 10-15 м.
4. Плавание «гандикапом» на отрезках не более 25 м.
5. Эстафетное плавание на отрезках 15 (поперек бассейна) или 25 м.
6. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.

7. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.

8. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

9. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.

10. Плавание с протяжкой. Выносливость

Под выносливостью понимают способность выполнять длительную работу. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость относится к выполнению упражнений не специфических для плавания. Это различного вида кроссы, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и т. д.

Специальная выносливость характерна для выполнения соревновательных упражнений.

Уровень развития выносливости зависит от возможностей системы энергообеспечения пловца. В зависимости от длины соревновательной дистанции вклад аэробных и анаэробных источников энергообеспечения будет различным.

Вклад аэробного и анаэробного механизмов энергообеспечения при проплывании дистанций различной длины (%)

Вид энергообеспечения	Дистанция, м							
	25	50	100	200	400	800	1500	3000
Аэробный	10	25	40	60	80	85	90	95
Анаэробный	90	75	60	40	20	15	10	5

Для развития выносливости применяются упражнения, выполняемые повторным, интервальным, дистанционным методами.

Для повышения аэробной выносливости применяются дистанции 800 м и более, проплываемые с невысокой интенсивностью или серии, состоящие из отрезков 100, 200, 400 и более метров. Минимальная доза такой работы, как правило, составляет 10 мин и более.

Для повышения анаэробной выносливости применяются следующие упражнения:

— Алактатные анаэробные возможности. Интенсивность — максимальная. Длительность работы — 5-15 с.

— Алактатные и лактатные анаэробные возможности. Интенсивность — 95-100 %.

Длительность работы — 15-30 с.

— Лактатные анаэробные возможности. Интенсивность — 85-95 %. Длительность работы

— 30-120 с.

— Лактатные анаэробные и аэробные возможности. Интенсивность — 80-95 %.

Длительность работы — 2-4 мин.

— Упражнения с задержкой дыхания или с регулируемым количеством вдохов-выдохов.

— Собственно соревновательные упражнения, проплываемые с максимально доступной скоростью.

Для расслабления мышечных групп применяются упражнения включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, ног; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Выполняется большое количество упражнений с мячами при условии, что после броска мышцы полностью расслабляются.

Упражнения на расслабление

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как «плети», упали вниз.

2. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

3. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6 секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

4. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

5. Стоя поднять руки вверх, сильно сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

6. И. п. — о. с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

7. И. п. — о. с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное положение.

При планировании тренировочного процесса необходимо придерживаться рекомендуемых общих и парциальных объемов плавания

Изменение годовых объемов тренировочной нагрузки в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (км)

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	16-17	18-19	20-21
V	25-42	32-46	39-44
IV	87-140	113-163	140-156
III	325-454	420-536	520-580
I-II	1160-1500	1260-1585	1220-1260
Общий объем IV	1597-2136	1825-2330	1919-2040
Примечание — конкретный объем плавательной нагрузки определяется с учетом пола и узкой специализации пловца (спринтер-стайер)			

Парциальные объемы тренировочных нагрузок в воде у пловцов в группах высшего спортивного мастерства (%)

Зона интенсивности	Этап спортивной подготовки
	ВСМ

Общий объем	100
I	15,7
II	48,2
III	27,7
IV	6,4
V	2,0

На этом этапе максимально используется соревновательный метод. Минимальное количество стартов в условиях тренировочного и соревновательного процессов приведено в таблице ниже.

Минимальное количество стартов в условиях соревнований и тренировки в группах высшего спортивного мастерства

Группа	ВСМ
Количество стартов	60

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план отображает перечень тем по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки согласно Приложения 5.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Кособенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся:

- Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся, желающий пройти спортивную подготовку, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие плавательного бассейна 25 м ;

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра обучающихся, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в Организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 8);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	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	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	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 (колобашка)	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

18. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при

условии их одновременной работы с обучающимися).

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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).

19. Информационно-методческие условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.rusada.ru/ - Российское антидопинговое агентство
https://www.wada- ama.org/ - Всемирное антидопинговое агентство
http://www.roc.ru/ - Олимпийский комитет России
http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский комитет
http://www.fina.org/ - Международная федерация плавания
http://www.len.eu/ - Европейская лига водных видов спорта
http://www.russwimming.ru/ -
Всероссийская федерация плавания
info@edu.gov.ru – Минпросвещения РоссииПеречень информационного обеспечения

Список литературных источников

- -Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- -Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- -Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- -Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпресс, 2001. – 80 с.
- -Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
- -Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- -Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Высш. школа, 1980.
- Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
- Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров’я, 1990.
- Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
- Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с.
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-

юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М.,

1993. – 234 с.

- Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983. – 253 с.
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.
- Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
- Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.
- Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 122 с. : ил. - Библиогр.: с. 120-122.
- Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 255 с.

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	12	14	16	18	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		15-16	15-16	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	7-10	4-7
1.	Общая физическая подготовка	177	220	270	320	360	300	300	225	202
2.	Специальная физическая подготовка	65	100	164	190	218	283	283	517	700
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	24	26	32	94	94	150	233
4.	Техническая подготовка	58	72	100	117	140	169	169	225	300
5.	Тактическая подготовка	3	4	12	14	15	14	14	15	18
6.	Теоретическая под готовка	3	4	12	14	15	14	14	15	15
7.	Психологическая подготовка	3	4	12	14	15	14	14	15	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	6	6	7	7	7	20	45
9.	Инструкторская практика	0	0	6	7	8	9	9	13	22
10.	Судейская практика	0	0	6	8	8	9	9	13	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	6	6	7	7	7	20	45
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	6	6	7	7	7	20	45
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1248	1664

Приложение № 2

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу и ним

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Конспект программы мероприятия. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**	1 раз в год	Согласовать сответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

[1]Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия .Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать сответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

[2]Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать сответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 3

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		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	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. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			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 менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	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	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			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	
			7,0	8,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5	Бег челночный 3х10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
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	не более	
			6,7	7,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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	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	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	

Приложение № 4

Требования для зачисления, перевода на этапы, года подготовки

Этап	Период	Девушки				Юноши				Техническое мастерство (баллы)	Результаты выполнения нормативов по ОФП
		Возраст	Разряд начало года	Результат (очки ФИНА)	Разряд конец года	Возраст	Разряд начало года	Результат (Очки ФИНА)	Разряд конец года		
НП	1 год	7-8	без разряда/ III юн	-	II юн- I юн	7-8	без разряда/ III юн	-	III юн- II юн	-	Выполнение вступительных нормативов
	2 год	8-9	II юн	60	I юн осн.дист	8-9 (10 искл*)	III юн	40	I юн+7 сек на 100	7	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП этапа НП
УТ(СС)	1 год	9-10	I юн- II юн	150	III осн. дист. III+7 сек на 100, III+12 сек на 200	9-10	II юн	80	III осн. дист. III+7 сек на 100, III+12 сек на 200	14	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП этап УТ(СС)
	2 год	9-10	III	280	II	10-12	1 юн-III	180	II-III М	28	
	3 год	10-12	II	400	I-II	11-13	II-III	300	II М	30	
	4 год	10-13	II	480	I	12-15	II	440	I М	32	
	5 год	13-16	I	540	КМС	13-16	I	520	КМС-I М	34	
ССМ весь период		12-	КМС	610	КМС	12-	КМС	610	КМС	34	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП этап ССМ
ВСМ весь период		14-	МС, МСМК	720	МС, МСМК	14-	МС, МСМК	720	МС, МСМК	36	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП этап ВСМ

Приложение № 5

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	…	…	…	…
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…		…
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная,
				эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

10