

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Черноголовка»

Принято методическим советом
МАУ СШ «Черноголовка»
протокол №1 от 16.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ «Черноголовка»
С.Н. Аверьянов
приказ от 30.08.2019 г. №52-УЧ/ОД



**Программа спортивной подготовки
по виду спорта
«ПЛАВАНИЕ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта плавание
(приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. №41)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки - 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничен

г. Черноголовка, 2019 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. № 41), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов - пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Плавание является сложно координационным циклическим видом спорта. Плавание от других видов спорта отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена находится в особой среде - воде и движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Соревнования в плавании проводятся в индивидуальных дисциплинах : вольный стиль - 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м; на спине - 50м, 100м, 200м; брасс - 50м, 100м, 200м; баттерфляй - 50м, 100м, 200м, комплексное плавание - 100м, 200м, 400м; эстафеты - вольный стиль 4x50м, 4x100м, 4x200м, и комбинированно - 4x50м, 4x100м.

Кроль на груди - способ плавания на груди, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивается лицом в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок правой и гребок левой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех-, шестиударный варианты коля. Это самый быстрый способ передвижения в воде.

Кроль на спине - это способ плавания на спине, который в определенной мере, похож на кроль на груди, т.к. в нем, как и в кроле на груди, руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное движение «как ножницы», но разница в том, что пловец плавает на спине, а не на животе, как в кроле на груди. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела. Кроль на спине считается третьим по скорости стилем.

Баттерфляй -стиль плавания на груди, при котором левая и правая части тела совершают симметричные и одновременные Движения: руки совершают одновременный гребок, при этом ноги совершают одновременные волнообразные движения. Баттерфляй - это самый тяжелый по энергозатратам способ. Баттерфляй считается вторым по скорости стилем после стиля на груди.

Современные правила соревнований брассом сформулированы:

1. Запрещается переворот на спину в любое время
2. Обе руки должны выноситься одновременно вперед над водой и также одновременно выполнять гребок.
3. Все движения ног должны выполняться одновременно. Допускаются одновременные движения ног и ступней вверх и вниз в вертикальной и наклонной плоскости.

Брасс - стиль плавания на груди, при котором руки одновременно совершают гребок и выносятся вперед от груди, а ноги, сгибаясь в коленях, совершают толчок. Современные правила соревнований брассом сформулированы:

1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время.
 2. Все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных движений.
 3. Руки одновременно вытягиваются вперед от груди, локти должны находиться под водой. Руки не должны заходить за линию бедер.
 4. В течении каждого полного цикла какая-либо часть головы должна разорвать водную поверхность. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.
 5. Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Нарушение поверхности воды стопами ног не разрешается
 6. Гребущими поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени.
- Брасс - самый медленный стиль плавания.

Комплексное плавание - вид плавания, который включает в себя все четыре стиля и пловец меняет технику способов плавания, в зависимости от длины дистанции, каждые 25м-50м-100метров. Дистанции преодолеваются в следующем порядке: 1-баттерфляй; 2-кроль на спине; 3-брасс; 4-кроль на груди.

Номер вида спорта - плавания и спортивных дисциплин по плаванию во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 50 м (бассейн 25м)	007	027	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 100 м (бассейн 25м)	007	028	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м (бассейн 25м)	007	030	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 800 м (бассейн 25)	007	031	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м (бассейн 25)	007	032	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
			на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
			на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
			на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
			на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я

		баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
		баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
		баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
		брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
		брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
		брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
		брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
		брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
		брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
		комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
		комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
		комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
		комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
		комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
		эстафета 4х100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
		эстафета 4х100 м -вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
		эстафета 4х100 м - вольный стиль-смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
		эстафета 4х200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
		эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
		эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Н
		эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
		эстафета 4х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
		эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
		эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
		эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
		эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
		эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
		эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
		эстафета 4х100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
		эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
		эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	8	1	1	Я
		открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
		открытая вода 3 км - группа	007	058	1	8	1	1	Н

		открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
		открытая вода 5 км - группа	007	059	1	8	1	1	Л
		открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
		открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
		открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия -60 минут

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - ФССП):

- Этап начальной подготовки - 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Основные задачи этапа начальной подготовки :

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

Основные задачи на тренировочном этапе:

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Спортсменам,

проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета, а также по решению тренерского совета они могут быть переведены на предспортивную подготовку. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Московской области и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период занятий и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по плаванию. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

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

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта плавание на различных этапах многолетней подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Зачисление учащихся в спортивную школу

Зачисление учащихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Патологические особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания

- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание представлены в таблице № 1:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4-7

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа - 5 лет

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены выполнившие норматив КМС.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов на этапе ССМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ССМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапа.

Нормативы

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

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,5с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

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

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно -силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)
Г ибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	Обязательная техническая программа*

* Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м к/пл

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа необходимо выполнение разрядных требований:

Таблица 4.

тренировочный этап	юноши	девушки
1-го года	юн	юн
2-го года	I юн - III	I юн - III
3-го года	III	III-II
4-го года	II-I	II-I
5-го года	I	I-КМС

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

Таблица 5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

Таблица 7

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6

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

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

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

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Влияние физических качеств и телосложения на результативности по виду спорта плавание.

Таблица № 8

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

Условные обозначения:

- 3-значительное влияние
- 2-среднее влияние
- 1 -незначительное влияние

**Рекомендованные режимы тренировочной работы
и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

Таблица № 9

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП	До года	14-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП	Свыше года	14-15	9	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
ТГ	1 год	10-14	14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юн, 3 разряд
ТГ	2 год	10-14	14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	3 год	10-14	20	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 - 2 разряд
ТГ	4 год	10-14	20	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ТГ	5 год	10-14	20	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ССМ	Весь период	4-7	28	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС

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

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности занимающихся.

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

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия (сбора); медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

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

Для занятия на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских

противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 7 лет. Посещаемость тренировочных занятий у спортсменов должна быть в объеме не менее 90% по расписанию. Обязательное выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий). Строгое соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится в течении всего года, включает функциональные пробы и оценку физического состояния, а также своевременное лечение очагов хронической инфекции, травм и других заболеваний.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.
- преждевременное начало занятий спортом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица № 10

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468

2.7. Перечень тренировочных сборов

Таблица № 11

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного	Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

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

2.9. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося			1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося					1	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	1	2	1	2	1	2
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1

8	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1
9	Халат	штук	На занимающегося					1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на год занятий составляется на группу общий план тренировочной работы, то спортсменам КМС и МС для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

При планировании должны соблюдаться следующие принципы:

- на каждом этапе подготовки должна быть накоплена сумма воздействий, необходимая для перехода на новый уровень функционирования систем организма.

- акцентированные воздействия на физические качества должны быть разведены во времени для нейтрализации конкурентных взаимоотношений разных эффектов тренировки.

- по мере приближения к конечной цели увеличивается роль специализированных упражнений, возрастает значение индивидуальных вариантов подготовки.

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

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

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1 объём и интенсивность нагрузки;
- 2 количество и характер упражнений;
- 3 очередность выполнения упражнений;
- 4 нагрузка в каждом упражнении,
- 5 длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и суб.максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

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

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

2.11. Структура годичного цикла

Общая методическая направленность подготовки основана на закономерной смене акцентов развития и совершенствования функциональных систем организма в соответствии с биолого-педагогическими нормами построения тренировки пловцов. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла.

Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** (период фундаментальной подготовки) тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. В начале подготовительного периода 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 направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. 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 варибельной 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. Соревновательный период делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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. В данном периоде, 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 годового 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 настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

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 пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

В тренировке пловцов высокой квалификации при планировании мезоциклов работа поочередно акцентируется на следующих сторонах подготовки в следующем порядке:

- аэробная и силовая производительность в неспецифических условиях;
- то же в специфических условиях, с работой пороговой мощности; работа над развитием специальной выносливости и специфических силовых качеств;

- работа в гликолитической зоне для развития специальной производительности;
- работа в смешанной аэробно-анаэробной зоне воздействий;
- работа в гликолитической зоне для развития специальной подготовленности;
- развитие скоростно-силовых качеств и фосфатных механизмов энергии;
- снижение нагрузок, предсоревновательная подготовка;
- соревновательный цикл

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: стягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных есть контрольно-подготовительные мезоциклы, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Основной задачей **стягивающих 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 техникотактические 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, стягивающие мезоциклы обычно начинаются стягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце стягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые). Степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется изучение основ техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке 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 применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Подготовленность спортсмена также зависит от возрастных и индивидуальных особенностей. Необходимо учитывать закономерности полового развития спортсменов.

3.2. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров непосредственно проводящих занятия.

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

Тренер обязан:

- Производить построение и переключку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Подавать докладную записку в спортивный отдел и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- Тренер является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренировочная группа занимается под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятия.
- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
- При занятиях в зале тренер должен до занятий проверить исправность инвентаря, лишний инвентарь убрать.
- К занятиям в зале допускать спортсменов только в чистой спортивной форме и обуви.
- Следить, чтобы упражнения выполнялись на исправных снарядах, со страховкой.
- Следить затем, чтобы при перемещении по залу не было столкновений.
- Не разрешать покидать место занятий без особых причин.

3.3.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице №14

Таблица 14

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468

3.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

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

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

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

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

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта плавание, содержащих в своем наименовании словосочетания "вольный стиль", "на спине", "комплексное плавание", "открытая вода", слова "брасс" и "баттерфляй" определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, также учитывается при планировании спортивной подготовки:

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица №11)

Многолетняя спортивная 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 восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Необходимо постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем 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 применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Задачи подготовки спортсменов 1-го года (ТГ-1):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки спортсменов 2-го года (ТГ-2):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки спортсменов 3-го года (ТГ-3):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки спортсменов 4-го-5-го годов (ТГ-4, ТГ-5):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки:

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;
- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (1-го года)

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (2-го года)

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства (3-го года)

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

**Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года
(6 часов в неделю)**

Таблица № 15

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	15	17	15	14	18	15	17	14	17	15	16	16	189
Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	7	5	7	5	6	4	4	4	63
Техническая подготовка	4	7	4	5	5	4	6	4	6	4	4	4	57
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													0
Участие в соревнованиях								1	1	1			3
Всего часов	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	24	24	312

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки 2-3 года
(9 часов в неделю)**

Таблица № 16

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	19	25	20	20	24	20	25	20	25	19	20	20	257
Специальная физическая подготовка	9	10	8	9	11	8	10	8	10	9	8	9	107
Техническая подготовка	8	9	7	7	10	7	9	7	10	7	8	8	97
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													0
Участие в соревнованиях		1	1	1		1	1	1		1			7
Всего часов	36	45	36	36	45	36	45	36	45	36	36	36	468

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа 1-2 года
(14 часов в неделю)**

Таблица № 17

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	21	26	21	22	33	21	27	24	29	21	32	36	313
Специальная физическая подготовка	19	21	15	17	18	18	22	19	23	20	14	12	218
Техническая подготовка	12	18	14	15	14	12	14	8	12	11	8	4	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	4	36
Участие в соревнованиях		2	3	3	2	2	3	2	2	2			21
Всего часов	56	70	56	56	70	56	70	56	70	56	56	56	728

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа 3-5 года
(20 часов в неделю)**

Таблица № 18

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	24	30	24	23	31	24	30	24	30	26	22	24	312
Специальная физическая подготовка	28	35	28	28	35	28	35	28	35	28	28	28	364
Техническая подготовка	20	25	20	20	25	20	25	20	25	20	20	20	260
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	52
Участие в соревнованиях	4	5	4	5	4	4	5	4	5	2	6	4	52
Всего часов	80	100	80	80	100	80	100	80	100	80	80	80	1040

Примерное распределение учебных часов для группы этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3 год (28 часов в неделю)

Таблица №19

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	22	29	22	20	29	20	29	24	27	24	24	24	290
Специальная физическая подготовка	48	60	48	48	60	48	60	48	60	48	48	18	624
Техническая подготовка	22	26	22	24	26	24	26	20	28	20	20	24	286
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	12	12	15	12	15	12	15	12	12	12	156
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8	10	8	8	10	8	10	8	10	8	8	4	100
Всего часов	112	140	112	112	140	112	140	112	140	112	112	112	1456

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

Начальная подготовка первый год.

Плавательная подготовка:

1. Упражнения по освоению воды:
 - погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
 - лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
 - скольжение на груди, на спине, на боку;
 - упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
 - соскок в воду с низкого борта;
 - подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.
2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:
 - 2.1. Кроль на груди:
 - у бортика (опоры);
 - без опоры с различным положением рук;
 - с доской.
 - 2.2. Упражнения руками с дыханием:
 - стоя на дне движения руками;
 - с доской на задержке дыхания.
 - 2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:
 - у опоры (бортика);
 - без опоры попеременно;
 - с доской сцепления.
 - 2.4. Кроль на спине:
 - упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
 - упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног; б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.
 - 2.5. Брасс:
 - упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
 - упражнения движения руками брассом:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (ногами кроль, дельфин);
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) отдельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.
 - 2.6. Баттерфляй - дельфин:
 - упражнения движения ногами - дельфин:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

- упражнения движения руками - дельфин:
 - а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин: а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

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

2.8. Повороты:

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

Общая физическая подготовка:

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

Начальная подготовка второй год

Плавательная подготовка.

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

Кроль на груди:

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

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами - кролем.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками - брасс, ногами - дельфин.

- Плавание движений руками - брасс, ногами - кроль.
- Плавание движения руками - брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

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

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплавание в умеренном темпе дельфином - до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 1-3), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами:
п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60); п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (1-2 мин.)(п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100 отд. 10 сек.)

Начальная подготовка третий год

Общая физическая подготовка:

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

Специальная физическая подготовка:

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

Контрольные испытания и соревнования суша:

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

Плавание.

- Старт 50, 100, 200, 400, 800м - всеми видами плавания

- 1500м кролем.

Тренировочные группы 1 и 2 годов

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

Тренировочные группы 3, 4 и 5 годов

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Плавательная подготовка.

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

Кроль на груди:

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

Кроль на спине:

- Плавание кролем на спине в полной координации.
- Плавание попеременное движение руками на спине.
- Плавание с «подменой» и «обгоном».
- Плавание на «сцепление».
- Плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине.

Дельфин:

- Плавание дельфином с помощью движений рук.
- Плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук.
- Плавание движения руками дельфином, ногами - кролем.

- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

Брасс:

- Плавание движений руками - брасс, ногами - дельфин.
- Плавание движений руками - брасс, ногами - кроль.
- Плавание движения руками - брасс с доской.
- Плавание на спине ногами брассом.
- Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
- Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
- Плавание брассом с наименьшим количеством гребков.

Старты и повороты:

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

Подвижные игры в воде и элемент водного поло:

- Пятнашки с нырянием.
- Салки с мячом.
- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.
- Эстафеты.

Основные тренировочные упражнения:

1. Проплывание в умеренном темпе дельфином - до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
2. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п x 1000м или п x 800м (отз. 1-3), 4 x 600м и п x 400м (отз. 30-60 секунд).
3. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыхами: п (20) x 50 (отз. 15 сек.); п x 200 (30-60); п (15) x 100 (30 сек.); п x 400 (60 сек.)
4. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п x 300 (отд. 1 мин.); п x 500 (1-2 мин.) (п)
5. Переменное плавание на длинные и средние дистанции: 1200м (2 x 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
6. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 1000м в умеренном темпе (в виде п x 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 x 100) отд. 10 сек.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов. Начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

Спортивное совершенствование мастерства.

Подготовительный период

Основные тренировочные упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения.
4. Упражнения на гибкость, координацию.
5. Кроссовый бег
6. Спортивные игры
7. Упражнения с отягощениями, силовая подготовка.
8. Дистанционное плавание на длинных отрезках (2000м и 5000м)
9. Переменное плавание всеми способами на отрезках 800м, 1200м
10. Повторное плавание (пример серий: 4x800м; 10x400м; 10x300м; 10x200м.)
11. Технические упражнения в воде (с полной координацией, с помощью рук, с помощью ног, с отягощениями, плавание по элементам)

Соревновательный период

Основные тренировочные упражнения:

1. Переменное плавание на отрезках 1100-2000м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50м различными способами плавания
2. Проплывание в умеренном темпе дельфином - до 600м, брассом, кролем на спине и комплексно (со сменой способов через 50, 100, 200м) до 1200м, кролем на груди до 1500м.
3. Повторное преодоление дистанций в умеренном темпе: п х 1000м или п х 800м (отз. 13), 4 х 600м и п х 400м (отз. 30-60 секунд).
4. Интервальная тренировка с короткими интервальными отдыха :п (20) х 50 (отз. 15 сек.); п х 200 (30-60);п (15) х 100 (30 сек.); п х 400 (60 сек.)
5. Повторное плавание с уменьшением скорости плавания: п х 300 (отд. 1 мин.); п х 500 (12 мин.) (п)
6. Переменное плавание на длинные и средние дистанции:1200м (2 х 200 н/сп, кролем в умеренном темпе и 800м к/пл с повышенной скоростью).
7. Прерывистое преодоление дистанций 500м, 800м, 100м в умеренном темпе (в виде п х 100м отд. 10 сек.), 800 кролем (в виде 8 х 100) отд. 10 сек.
8. Интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (5х200м;3х500м, 5х400м, 3х600мс)
9. Повторное плавание серий (пример серий: 2 (6х25м), 5(3х50м), 3(4х100м), 2(2х200м) и тд.
10. Скоростное плавание на отрезках 4х25м, 6х50м, 4х100м, 2х200м и т.д.
11. Совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты.
12. Выступления на соревнованиях.

3.6. Организация психологической подготовки

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

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена - «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности

спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

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

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

- Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период - как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

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

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.
- и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. И продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани - 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса, которую необходимо планировать.

Таблица № 20

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Восстановительные мероприятия (сауна),	В течение года	Тренеры по возрастам
2	Восстановительный сбор	В летний период	Тренеры по возрастам

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- анаболические агенты;
- диуретики;
- пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- кровяной допинг;
- физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

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

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

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренируемыми, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Организация и проведения врачебного, психологического и биохимического контроля

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Задачи тренерского контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Тренерский контроль делится на пять видов:

1. Предварительный контроль (тестирование в начале подготовительного периода)
2. Оперативный контроль (определение эффекта нагрузки на тренировочном занятии)
3. Текущий контроль (определение эффекта нагрузки и восстановление после тренировочного занятия)
4. Этапный контроль (определение эффекта нагрузки после мезоцикла)
5. Итоговый контроль (определение суммарного эффекта нагрузки в конце годового цикла)

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

В системе подготовки спортсменов педагогический контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание тренерского контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция контроля в подготовке спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо - и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Разработка методов тренерского контроля в подготовке квалифицированных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов контроля спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:
 - 1 Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
 - 2 Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов, с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в спорте должны быть приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсмена - изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от

тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медицинского контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

В системе подготовки спортсменов тренерский контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция тренерского контроля в подготовке спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо - и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Разработка методов контроля в подготовке квалифицированных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов контроля спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

1 Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

2 Оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие: ориентация на требования высшего спортивного мастерства;

установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;

учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние года значительно повысилось значение организации врачебного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

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

Методы контроля:

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

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

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

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

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

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

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Биохимический контроль в спорте

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

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки по этапам, для этого существуют комплексы контрольных упражнений.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 1-го года.

Таблица № 21

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки 2-3-го годов.

Таблица № 22

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	4,0	3,5
Наклон вперед стоя на возвышении	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Контрольные нормативы для тренировочных групп (мальчики)

Таблица № 23

Контрольные упражнения	Годы				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине, раз		4	6	8	9
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	7,5	9	
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3	9,1	8,8	8,5	8,2
Специальная физическая подготовка					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг			28	33	37
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	45	40	40
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м; с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	I юн./ III	II р./III р.	II р.	I р./II р.
800 м кролем на груди, разряд	-	III р.	II р./III р.	II р.	I р./II р.
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.-III	II р./III р.	II р./III р.	II р.	I р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольные нормативы для тренировочных групп (девочки)

Таблица № 24

Контрольные упражнения	Годы				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
Прыжок в длину с места; см	140	155	170	180	190
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	12	15	20
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,0	4,8	6,0	7,0	8,0
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,16	9,4	9,2	9,0
Специальная физическая подготовка					
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	26	28	30
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	40	35	35
Технико-тактическая подготовка					
Длина скольжения; м	8	9	10	11	13
Время скольжения 9 м; с	-	8,0	7,5	7,0	6,5
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	Юн./IIIр	IIр./IIIр	Iр/IIр	Iр/IIр
800 в кролем на груди, разряд	-	III р.	IIр./IIIр	Iр/IIр	Iр/IIр
Спортивный разряд на избранной дистанции	юнош.-III	II р./III р.	I р./II р.	I р.	I р.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольные нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 25

Контрольные упражнения	Этапы	
	ССМ	ССМ
	1й год	2й, 3й год
1. Общая физическая подготовка на суше		
Прыжок в длину с места; см	155-170	170-190
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4-6	6-8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	5,3-7,5	7,5-9
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,3-9,1	8,8-8,5
2. Специальная физическая подготовка на суше		
Статическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	28-33
Сила тяги в воде на привязи в кг	-	17.0-19.30
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60-50	45-40
3. Спортивные результаты		
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

5. Список литературных источников

1. Макаренко Л.П. Юный пловец -ФиС 1983 г.
2. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.
3. Система подготовка спортивного резерва.- М., 1999.
4. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
5. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор -Москва ФиС , 1983 г.
7. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
8. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
9. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
10. Система подготовка спортивного резерва.-М., 1999.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.. Сыча, Б.Н. Шустина.-М., 1995.
12. Спортивная медицина: справочное издание.-М., 1999
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164)
14. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 :

555 р. 50 к.

15. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5
16. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст] : [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-18124 (рус.) : 436 р.
17. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [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. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.
18. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.
19. Козлов, А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.
20. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.
21. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 134 с. : ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.
22. Козлов.А.В. Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.
23. Крылов.А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.
24. Максимова.М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих

- образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 303, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8 : 550 р.
25. Павлова.Т.Н.Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р.
26. Плавание [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 31,[1] с. : ил. - 89 р.
27. Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1.
28. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А.Литвинова. - Москва : Академия, 2013. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 608 р. 30 к.
29. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5 : 900 р.
30. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.
31. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

Перечень интернет ресурсов

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс <http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka> сайт Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
4. Электронный ресурс <http://www.russwimming.ru> Всероссийская федерация плавания