



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КЕДР» ГОРОДА ТОМСКА»
МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»**

Высоцкого ул., д. 7, Томск, 634040, тел.: (3822) 64-56-08, факс: (3822) 64-62-33, e-mail: vip7otd@mail.ru

ОКПО 53108000, ИНН/КПП 7017026017/701701001

Принята
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
Протокол № 2
от «25» 03 2021 г.



Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»

Е.Г.Кузнецов

2021 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ**

Составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта ПЛАВАНИЕ
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от «19» января 2018 г. № 41

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики:

Заместитель директора по учебной работе

Ефимова Наталия Анатольевна

Тренер-преподаватель

Серёдкина Мария Владимировна

Томск-2021

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	56
V. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	68
VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ.....	69
VII. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ	75
VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	76
IX. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	77

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта плавание

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по «Правилам соревнований по плаванию», являющимися обязательными при проведении всех соревнований по плаванию на территории Российской Федерации, и разработанными в полном соответствии с «Правилами Международной федерации плавания» (ФИНА) .

К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м).

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), а также эстафетное плавание. В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера в бассейне размером 50 м (16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин) и 10 км у мужчин и женщин на открытой воде.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации - Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом № 41 от 19 января 2018 года, приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

При разработке Программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ. Программа предназначена для подготовки пловцов на этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этап спортивной специализации, (ТСС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), которые реализуются в МАУ ДО ДЮСШ «Кедр» (далее Школа).

Данная Программа реализует на практике принципы спортивной подготовки различных возрастных групп спортсменов при занятиях спортивным плаванием:

- углубленной специализации;
- непрерывности тренировочного процесса;
- единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства различных сторон подготовки;
- цикличности процесса подготовки;
- направленности на максимально возможные достижения;
- единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена;
- возрастной адекватности многолетней спортивной подготовки.

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

В методической части настоящей Программы раскрываются характерные черты многолетней

подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В разделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (2018 г), а также предыдущих программ для спортивных школ по плаванию (1993 г, 2004 г) и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов-пловцов. Программа предназначена для тренеров и является основным документом для осуществления тренировочного процесса. Программа вступает в силу с 01.09.2019 года.

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

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
1.	Вольный стиль 50м	0070011611Я
2.	Вольный стиль 50м (бассейн 25м)	0070271611Я
3.	Вольный стиль 100м	0070021611Я
4.	Вольный стиль 100м (бассейн 25м)	0070281611Я
5.	Вольный стиль 200м	0070031611Я
6.	Вольный стиль 200м (бассейн 25м)	0070291611Я
7.	Вольный стиль 400м	0070041611Я
8.	Вольный стиль 400м (бассейн 25м)	0070301611Я
9.	Вольный стиль 800м	0070051611Я
10.	Вольный стиль 800м (бассейн 25м)	0070311611Я
11.	Вольный стиль 1500м	0070061611Я
12.	Вольный стиль 1500м (бассейн 25м)	0070321611Я
13.	На спине 50м	0070071611Я
14.	На спине 50м (бассейн 25м)	0070331611Я
15.	На спине 100м	0070081611Я
16.	На спине 100м (бассейн 25м)	0070341611Я

17.	На спине 200м	0070091611Я
18.	На спине 200м (бассейн 25м)	0070351611Я
19.	Баттерфляй 50м	0070131611Я
20.	Баттерфляй 50м (бассейн 25м)	0070361611Я
21.	Баттерфляй 100м	0070141611Я
22.	Баттерфляй 100м (бассейн 25м)	0070371611Я
23.	Баттерфляй 200м	0070151611Я
24.	Баттерфляй 200м (бассейн 25м)	0070381611Я
25.	Брасс 50м	0070101611Я
26.	Брасс 50м (бассейн 25м)	0070391611Я
27.	Брасс 100м	0070111611Я
28.	Брасс 100м (бассейн 25м)	0070401611Я
29.	Брасс 200м	0070121611Я
30.	Брасс 200м (бассейн 25м)	0070411611Я
31.	Комплексное плавание 100м (бассейн 25м)	0070161611Я
32.	Комплексное плавание 200м	0070171611Я
33.	Комплексное плавание 200м (бассейн 25м)	0070421611Я
34.	Комплексное плавание 400м	0070181611Я
35.	Комплексное плавание 400м (бассейн 25м)	0070431611Я
36.	Эстафета 4x100м вольный стиль	0070191611Я
37.	Эстафета 4x100м вольный стиль (бассейн 25м)	0070441611Я
38.	Эстафета 4x200м вольный стиль	0070201611Я
39.	Эстафета 4x200м вольный стиль (бассейн 25м)	0070451611Я
40.	Эстафета 4x50м баттерфляй	0070511611Н
41.	Эстафета 4x50м брасс	0070501611Н
42.	Эстафета 4x50м вольный стиль	0070481611Н

43.	Эстафета 4x50м вольный стиль (бассейн 25м)	0070471611Л
44.	Эстафета 4x50м комбинированная (бассейн 25м)	0070261611Я
45.	Эстафета 4x50м на спине	0070491611Н
46.	Эстафета 4x100м комбинированная	0070211611Я
47.	Эстафета 4x100м комбинированная (бассейн 25м)	0070461611Я

Специфика организации тренировочного процесса Структура системы многолетней подготовки

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса - это проведение спортивной тренировки в двух средах: на «суше» и на «воде». Тренировочное занятие на «суше» (в спортивном зале) включает в себя комплексы общефизических и специальных физических упражнений с применением специального инвентаря и оборудования (утяжелители, спортивные тренажёры), направленных на развитие физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости). Тренировочное занятие в воде включает в себя специальные упражнения для освоения техники плавания, совершенствовании её, а также для развития специальных физических качеств пловца, направленных на преодоление определённых дистанций, с применением специального плавательного оборудования и инвентаря.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (до двух лет) – 2 года;
- тренировочный этап (свыше двух лет) – 3 года;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Этап начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основ техники всех способов плавания, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Тренировочный этап – укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники всех способов плавания, развитие специальной психологической подготовки, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства – повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, динамика роста спортивных результатов

на официальных соревнованиях регионального и всероссийского уровней;

Этап высшего спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод на следующий этап, производится с учётом достигнутых результатов, которые должны соответствовать критериям и нормативам данной Программы.

Наполняемость групп

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. При необходимости объединения в одну группу занимающихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех этапов подготовки.

Для успешного осуществления многолетнего тренировочного процесса на каждом этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в спортивной школе и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта плавание.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Приложение №1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

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

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

Приложение №2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
	Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
	Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0.5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

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

Распределение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации повышается спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

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

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

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

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

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы спортсменов. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Приложение №3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки о виду спорта «плавание»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

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 Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режим тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 час – 45 мин.) При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

на этапе начальной подготовки до 2 часов;

на тренировочном этапе до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов и не более 8 часов в день при двухразовых тренировках.

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

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

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом, успешно прошедшие индивидуальный отбор и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Посещаемость тренировочных занятий осуществляется по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

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.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

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

- 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.

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- 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 общей физической подготовки.

- недопустимо 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 этим планировать тренировочную нагрузку.

- необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психологическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

*Приложение №9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»*

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Эта начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	14	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	260	364	468	728	728

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

Перевод занимающихся с этапа на этап и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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.

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

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

2.7. Объем соревновательной деятельности

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.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, а также контрольных и отборочных соревнований, проводимых Школой в соответствии с Программой.

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

Приложение №11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

2.9. Обеспечение спортивной экипировкой.

Приложение №12
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
	Беруши	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм(комби незон)для плавания	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
	Купальник(женский)	Штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
	Обувь для бассейна(шлепанцы)	Пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

Очки для плавания	Штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
Плавки(мужские)	Штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
Полотенце	Штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
Халат	Штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Количество человек в группе	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Требования к спортивной подготовке на конец года
Начальная подготовка	1	14-15	7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка	2	10-14	7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка	3	10-14	7	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	1	10-14	9	Выполнение нормативов по ОФП СФП и ТП, 1 юношеский разряд (мальчики), III спортивный разряда (девочки)
Тренировочный (спортивная специализация)	2	10-14	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, результат III спортивного разряда (мальчики), II спортивного разряда (девочки)
Тренировочный (спортивная специализация)	3	10-14	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, и ТП, II спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	4	10-14	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация)	5	10-14	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; спортивный разряд –

				КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	4-7	12	КМС. Положительная динамика спортивных результатов
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	4-7	12	МС. Положительная динамика спортивных результатов

2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т.д. для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства. 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. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть индивидуальны и систематически фиксироваться.

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

При этом обязательно учитываются:

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

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

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки пловцов распределяются несколько макроциклов. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики

нагрузки.

В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В **подготовительном периоде** тренировка пловца строится на основе упражнений, развивающих физическую, психологическую и техническую подготовку для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре значительно отличаются 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 закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На этом этапе 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 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 соревновательным и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям.

Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности,

устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего 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 психологическое 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.

Построение переходного периода, предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха используется сочетание упражнения на воде (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 могут проходить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего соревновательного периода и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов – **мезоциклов**, состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеразвивающих упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше.

С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становление технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них совершенствуется технико-тактическая подготовка. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, развитие скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психологическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на развитие общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

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

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния спортсмена, поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным построением группы, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Вся ответственность, за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия, возлагается на тренера, проводящего занятие с группой.

К тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине о допуске к занятиям плаванием. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 минуты проводить инструктаж во время тренировочного занятия. Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке. Обеспечение медицинской помощью участников соревнований проводится силами медицинской службы спортивной школы, осуществляющего свою деятельность в соответствии с приказом

Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 01.03.2016 № 134-н. Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объёмы тренировочных нагрузок зависят от этапа и периода спортивной подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок на тренировочном этапе в км в год.

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й год обучения	350	250
2-й год обучения	450	350
3-й год обучения	800	600
4-й год обучения	1250	950
5-й год обучения	1270	1250

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок для спортсменов групп ССМ определяются индивидуальным планом спортивной подготовки. Количество соревнований определяется годовым календарным планом спортивных мероприятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке на суше. Соревнования целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

3.3. 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, так и для одного спортсмена, достигшего более высоких результатов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

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

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья:

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год.

Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки. В зависимости от задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. 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.

Следовательно, в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В годичном тренировочном цикле спортивной подготовки спортсменов проводится углубленное медицинское обследование (УМО) 2 раза в год.

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

3.5.1. Планирование годовых циклов на этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки: Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы. Основное содержание этапа начальной подготовки составляет освоение техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годовом цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются освоение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год подготовки Тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия.

В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы:

- 1) плавание кролем на груди - 50 м на время;
- 2) плавание кролем на спине - 50 м на время;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке. Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специальноподготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

Завершает занятие плавание подведение итогов.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

2-й и 3-й год подготовки. Занятия на 2-м и 3-м году подготовки в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов.

Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

Используются дистанции до 800 м одним способом или 400 м комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Тренировочный этап

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

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

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде: до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

1-й и 2-й годы подготовки.

Основной особенностью занятий в первом полугодии 1 года подготовки является доступность материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю

физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок.

Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором полугодии подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях.

Широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, учебные прыжки в воду. Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости.

На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

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

3-й и последующие годы подготовки.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания специальной выносливости, определение спортивной специализации.

Тренировочные занятия на суше направлены на специальную физическую подготовку.

Доминируют упражнения на силу, специальную выносливость и скорость. Продолжается судейская и инструкторская практика. Пловцы судят внутришкольные соревнования, выполняя отдельные функции судьи при участниках, на поворотах, осуществляют хронометраж.

3.5.2. Средства обучения плаванию.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития спортсменов;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность;
- тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и

воспитание правильной осанки у детей.

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Имитационные упражнения:

- движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием;
- прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»;
- на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

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

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

1. упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
2. погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;
3. всплывания и лежания на воде;
4. выдохи в воду;
5. скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

«Игры и развлечения» в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия.

Они улучшают эмоциональное состояние занимающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

На этапе начальной подготовки 1- го года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением - игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;

- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством на этапе начальной подготовки, их изучению отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;
- упражнения для изучения техники кроля на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование различных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем – разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда занимающиеся освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов.

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- скольжение и первые гребковые движения;
- отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит;
- подплывание к поворотному щиту и касание его рукой.

Затем поворот выполняется в целостном виде.

Примеры типовых занятий групп начальной подготовки 1-го года

Занятие № 1.

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне. Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

- 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот;
- 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары. Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе

попеременными гребковыми движениями руками.

4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15- 20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.

5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.

6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.

7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.

8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.). Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Занятие № 2

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками. Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «звездочка» на груди.

4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие № 3

Задачи: разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения:

- 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);
- 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:
 - а.) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
 - б) то же, но гребок выполнить другой рукой;
 - в) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;
 - г) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
- 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:
 - а) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;
 - б) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;
 - в) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:
 - а) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
 - б) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Занятие № 5

Задачи:

- 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;
- 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;
- 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ванькивстаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

Занятие № 6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;
2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжения с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
7. То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

3.5.3. Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений.

Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста.

Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом. При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания.

Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом.

Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий.

Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от

способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом.

Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5-6x100 м, 2-3x200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 м со старта различными способами, 4-6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

3.5.4. Общая физическая подготовка на суше

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- Оздоровление пловца, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся: ходьба и бег:

- ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1-го и 2-го года – до 30 мин., 3-го года и выше – до 1 часа;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки; Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в минифутбол, ручной мяч и др.

Начальная лыжная подготовка.

Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажными ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью 1,5-2 часа. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет – 1 км, 12-13 лет – 2 км.

3.5.5. Средства и методы развития выносливости .

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия.

Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального МПК).

Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры: уровень молочной кислоты, частоту пульса и др.

В условиях занятий в детской спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп.

В частности, упражнения могут считаться алактатными при их продолжительности менее 10 секунд. Таких упражнений в плавании очень мало и на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону в плавании называют смешанной алактатно-гликолитической.

В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени проплывания дистанции, интенсивности и частоты пульса. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина проплываемой дистанции.

Например, если спринтер-кролист проплывает 50 м за 25 с. и быстрее, то эта нагрузка относится к V зоне; для девушки-бассиста преодоление 50 м за 40 с. будет нагрузкой IV зоны.

Зоны тренировочных нагрузок в плавании.

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
IV	Гликолитическая анаэробная	Скоростная выносливость
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 2
I	Аэробная	Базовая выносливость – 1

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно.

Они являются специальными для пловцов, выступающих на дистанциях 100 и 200 м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневикиков и стайеров (800-1500 м), работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

Средние значения параметров, определяющих зону тренировочной нагрузки.

Зоны	Предельное время работы	Пульсовый режим	Уровень молочный кислоты, моль/л	Примерная длина дистанции
V	Менее 30 секунд	Пульс не учитывается	Не учитывается	10 – 50
IV	0,5 – 4,5 мин	4	9 и более	50-400
III	4,5 – 15 мин	3	6-8	400 – 1200
II	15 – 30 мин	2	4-5	1200 – 2000
I	Более 30 мин	1 - 2	Менее 4	Более 2000

В таблице указаны средние значения параметров, по которым классифицируются тренировочные упражнения в плавании. Пульсовые критерии зависят от возраста.

Значения ЧСС (ударов /мин) для пульсовых режимов.

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155 – 170	170 – 185	185 – 200	Свыше 200
12-13	150 – 160	160 – 170	170 – 190	Свыше 190
14-15	140 - 150	150 - 165	165 - 185	Свыше 185

Значения параметров в таблицах условные, и при определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся.

Высококвалифицированные спортсмены, например, могут в 2-3 раза дольше удерживать уровень МПК, выше у них, и предельная продолжительность работы на уровне ПАНО.

Соответственно, границы зон тренировочной нагрузки у них могут отличаться, их желательно устанавливать индивидуально. На определение пульсовых режимов в некоторой степени влияет индивидуальный максимум ЧСС.

Краткая характеристика упражнений .

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнении длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с.

При работе продолжительностью до 10 с. эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ).

С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается.

Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10,15,25 м) и скоростной выносливости (СкВ).

Частота пульса для этой зоны не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25 м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух-, или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50м.

Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия).

Упражнения с длительностью работы от 0,5 до 4,5 мин главным образом выполняются за счет анаэробного гликолиза, причем до 1 мин ведущим фактором является его мощность (скорость накопления молочной кислоты), свыше – емкость (общее количество накопленного лактата).

Соответственно можно выделить подзоны «максимального уровня гликолиза» и «лактатной толерантности». Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки пловцов и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышения способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме.

Основой для развития АГВ является плавание избранным способом с полной координацией

движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров это серии типа 1-3 x (4-6 x 100) с интервалом 5-20 с, 1-3 x (4 x 150) с интервалом 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин. Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100) или 4-8 x 50 с интервалом 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с интервалом 5-10 с, 2-4 x (4 x 50) с интервалом 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Упражнения типа «дробных» серий в малых объемах могут включаться в тренировку девочек с 12-13 лет и мальчиков с 13-14 лет. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50-200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100 м).

III зона (смешанная аэробно-анаэробная направленность воздействия).

Работа продолжительностью от 4 до 15 мин происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно-аэробную (от 4 до 8 мин) и аэробно-анаэробную (8-15 мин).

Работа такого рода требует максимального (или близкого к максимуму) напряжения аэробных возможностей при высоком уровне производительности анаэробного гликолитического процесса. За выносливостью к работе такого рода в плавании закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме.

Средствами развития БВ2 у юных спортсменов в препубертатном возрасте могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересеченной местности. В 13-14 лет основной формой БВ-2 становится плавательная подготовка. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно-интервальных упражнений 2-6 x (300-600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200-800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25-200 м.

Для развития максимальных аэробных возможностей у детей 8-11 лет характерно применение коротких и средних отрезков (25-100 м), так как на более длинных отрезках они еще не в состоянии удерживать стабильную технику плавания. С возрастом увеличивается доля в общем объеме плавания повторно-интервальных упражнений и интенсивного варианта интервальной тренировки, в том числе упражнений, выполняемых в жестких режимах (III пульсовый режим, паузы отдыха между отрезками в сериях 5-20 с.).

Упражнения III пульсового режима способствуют повышению у юных спортсменов и анаэробно-гликолитической производительности, особенно при «гипоксическом» варианте выполнения упражнений. В то же время применение упражнений III пульсового режима при работе с подростками требует осторожности, так как большие объемы таких нагрузок могут вызвать у них перенапряжение миокарда и центральной нервной системы. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных спортсменов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания. Например, 15 x 100 м в виде: 3 x 100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с инт. 60-70% + 1 x 200 с инт. 70-75% + 3 x 100 с инт. 75-80% + 3 x 100 с инт. 80-85% + 3 x 100 с инт. 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК. Поэтому методическим правилом выполнения тренировочных серий для развития БВ-2 является удержание и даже некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения

интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия).

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше.

Средняя продолжительность непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 мин (последнее значение примерно соответствует уровню ПАНО). Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов в препубертатном и пубертатном возрасте (базовая выносливость-1, БВ-2) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах.

Средствами развития БВ-1 также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменного-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная тренировка для юных спортсменов 8-11 лет.

Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, кролем на спине, брассом с полной координацией движений и при плавании с помощью движений ног или рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-2, БВ-2).

I зона (аэробная направленность воздействия).

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена.

Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3 часов и более), так как ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировки с целью создания базы выносливости, а остальное время – в качестве компенсаторного плавания. В тренировке стайеров эти нагрузки играют важную роль. Развитие аэробной выносливости проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемые в I пульсовом режиме.

Средствами развития аэробной выносливости также могут быть тренировочные задания в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используются равномерно-дистанционный и переменного-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме.

Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО.

3.5.6. Развитие силы

К видам силовых способностей относятся:

- силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: общую и специальную.

Общая силовая подготовка.

Задачи общей силовой подготовки:

- 1) гармоничное развитие основных мышечных групп пловца;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства общей силовой подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

- общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);
- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты;
- упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца».

В таких комплексах обычно гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Специальная силовая подготовка на суше.

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

Тренировка проводится интервальным, повторно-интервальным методами.

Специфический адаптационный эффект тренировки на развитие силовых способностей определяется величиной отягощения, темпом движений, длительностью однократной работы и интервалов отдыха. При развитии скоростно-силовой выносливости (СкСВ) основным тренирующим фактором является максимальная частота движений при субмаксимальных и больших отягощениях (на уровне 70-90% от максимальной силы).

Длительность однократной работы не должна превышать 30 с, темп движений 40-60 циклов в минуту при интервалах отдыха 1-2 мин.

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

Развитие силы на суше весьма специфично, ее прирост бывает главным образом в тех режимах, в которых происходит тренировка в плавании. Поэтому необходимо применять самые разнообразные тренажеры в комплексе, лучше всего в виде круговой тренировки.

Специальная силовая подготовка в воде.

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки. В тренировке применяются лопатки различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м.

Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы. В качестве относительно легкого отягощения используют второй купальник или футболку, плавательные шорты, для большего отягощения – разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м., скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур.

Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт.

При планировании силовой подготовки необходимо учитывать фазовый характер реализации силового потенциала в воде.

Выделяют три фазы соотношения уровня силовых возможностей на суше и в воде:

- 1 фаза – снижение реализации.

Спортсмен «не плавает». Обычно она продолжается 4-6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Результаты в спринте снижены, восстановление замедленно. Ухудшены чувства темпа, ритма, снижены мощность гребка и сила тяги в воде несмотря на возросший уровень силовых качеств на суше. Быстрый рост силовых качеств, особенно силовой выносливости, вызывает нарушение у спортсмена нервно-мышечных ощущений («чувство воды»). У пловца «ломается» техника, появляется ощущение, что мышцы «задубели». Одна из возможных причин – переизбыток мочевины в мышцах.

- 2 фаза – приспособительная.

Ее длительность 2-3 недели. Начало фазы – когда спортсмен начинает улучшать технику и результаты на дистанциях. Спортсмен плавает все с большей легкостью.

- 3 фаза – параллельного развития.

Эта фаза должна быть наиболее продолжительна и охватывает заключительную часть общеподготовительного и весь специальноподготовительный период. Прирост силы и силовой выносливости заметно сказывается на результатах в плавании. Параллельно с ростом силы улучшаются результаты.

3.5.7. Средства и методы развития скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, который позволяет выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят:

- максимальную скорость плавания;
- быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качеств спортивной техники. Время реакции на старте определяется скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы.

На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах.

Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями. Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не на ожидание стартового сигнала.

Скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке.

Упражнения способствуют главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений.

Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствовании техники плавания.

Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превзойти, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. Нарушение оптимального

темпа движений у пловцов-спринтеров может привести к возникновению явления скоростного барьера. Явление скоростного барьера можно преодолеть за счет варьирования упражнений, с помощью методов облегченного лидирования (плавание с принудительной буксировкой при помощи лебедки), а также плавание с ластами, малыми лопатками или с небольшим дополнительным сопротивлением. Рекомендуется чередовать упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью (темпом), с субмаксимальными ускорениями на скорости примерно 90- 95% от максимальной. Это позволяет спортсмену контролировать качество гребков и создает предпосылки для повышения максимальной скорости плавания.

На суше применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстрого реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 x (10-15 м), инт. 30-60 с.
2. 4-6 x (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.
3. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
4. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
5. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
6. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
7. Эстафетное плавание 4 x (15-25 м), эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (через дорожки).

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10 м для тренировочных групп, 15 м – для остальных). Оценка быстроты выполнения поворота производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота. Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

3.5.8. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей.

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

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движений достигается за счет усилия, прилагаемого партнером.

В активнопассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела ((шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.) К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для предотвращения травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

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

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов.

Для пловцов, которые плавают баттерфляем, свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.

Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине.

Среди кролистов-спринтеров одинаково часто можно встретить пловцов с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах необходимо систематически проводить тестирование этого качества на отдельных этапах годичной подготовки.

Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамейки до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственновременных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей.

Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка пловцов - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств.

Кратко – формирование спортивного характера. Но это конечная цель подготовки.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований.

Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию.

Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций.

Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один пловец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется добросовестным отношением к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований,

применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложный процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны тренера, родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полнее реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера. В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации следующие:

- постановка далеко отставленных целей,
- формирование атмосферы командного духа,
- формирование и поддержание установки на достижение успеха,
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний,
- материальная мотивация,
- принятие коллективных решений,
- эмоциональность тренировочных занятий,

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется особое развитие пловцов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма.

В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений. В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще,
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке,
- отношение к возможностям восстановления,
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям,
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий,
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у пловца особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно-психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая

работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера, но и всех членов команды, в которую может входить и психолог-педагог. В этом случае классические мероприятия дополняются специальными психорегулирующими сеансами. Спортивный педагог осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок.

В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушения и убеждения, дополняемые более частными, но нередко не менее эффективными.

Внушение (косвенное внушение) – это неаргументированное воздействие на пловца, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний.

Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния.

Эти два метода всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя друг друга.

Заражение – это передача своего состояния или отношения ученикам.

Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от пловца полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения.

Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера, но и для самого пловца.

Такие методы воздействия как принуждение, когда с помощью лишений, угроз тренер добивается своего, и нападение т.е. грубое, агрессивное оскорбление, осмеяние, особенно в присутствии других людей, требуют искоренения из тренерской деятельности.

Добившись чего-то в мелочах, тренер проигрывает в крупном.

Особое место в психологической подготовке пловцов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Основные средства восстановления, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской, 1992):

1. Педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.).

2. Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

1. Гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, массаж, бани).

2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

Использование спортивной фармакологии для повышения адаптации организма спортсменов к чрезвычайным физическим нагрузкам становится все более актуальной.

Фармакологические средства используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Г.А. Макаровой, 1999)

- Фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты кальция, магния, железа, калия и др.)

- Фармакологические препараты, способствующие созданию оптимальных условий для

ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления (углеводно-минеральные напитки, гепатопротекторы, ангиопротекторы и др.)

- Фармакологические препараты, искусственно ускоряющие процессы постнагрузочного восстановления (адаптагены и др.)

- Фармакологические препараты, способствующие уменьшению образования во время напряженной мышечной деятельности токсических метаболитов и снижению повреждающего действия последних (антиоксиданты, антигипоксанты)

- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет:

а. стимуляции белкового обмена (аминокислотные комплексы, нестероидные анаболические средства)

б. сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты типа фосфокреатина)

в. перестройки обменных процессов под влиянием наработки структурных белков и ферментов, определяющих энергообеспечение тканей (антигипоксанты, являющиеся пластическими регуляторами обмена – инозин).

- Фармакологические препараты, препятствующие в условиях напряженной мышечной деятельности снижению иммунитета (Цитовир, Анаферон, Афлубин, Иммунал, Ликопид, Циклоферон)

Однако тенденция использовать фармакологические средства восстановления на ранних этапах развития спортивного мастерства, является явным форсированием тренировочного процесса, что в дальнейшем приведет к остановке роста результатов в возрасте, позволяющем еще ждать прогресса.

В настоящее время появилась необходимость применять фармакологические средства с целью восстановления - ступенчато с учетом биологического возраста, функциональных возможностей каждой возрастной категории на физическую нагрузку. Бессистемное использование медикаментозных средств восстановления приводит к форсированию тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития пловца. Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значимых для плавания показателей выявивших важную роль процессов биологического созревания в становление спортивного мастерства.

Способность фактора биологического возраста активно влиять на формирование механизмов адаптации организма к специфическим условиям и требованиям спортивного плавания. Формирование этих механизмов в немалой степени зависит от возможности взаимокompенсации различных свойств и качеств пловца.

Знания особенностей развития пловцов в разные фазы полового созревания позволяет определить и наиболее рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом этапе. Основным фактором в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок остается рациональное питание спортсменов на всех этапах развития спортивного мастерства, а также использование в основном педагогических методов построения подготовки пловцов.

Тренировочный этап подготовки – соответствует препубертатной фазе, которая характеризуется возрастающим ускорением тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних признаков полового созревания. Фаза превращения ребенка в подростка. У девочек в 8-10 лет, а мальчиков 10-14 лет. На уровне тренировочного этапа подготовки следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных пловцов:

1. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (препараты кальция).
2. Срыв адаптации сердечно-сосудистой системы. (Рибоксин, панангин, полиэн с боярышником, Коэнзим Q10, элькар)
3. Снижение иммунологической реактивности.
4. Несбалансированное питание спортсменов.

Основные проблемы это срыв адаптации сердечно-сосудистой системы (С-С-С) к тренировочной нагрузке, которые могут быть выявлены после прохождения медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, где диагностируют различные изменения с помощью ЭКГ.

Этап совершенствования спортивного мастерства, что соответствует фазе собственно-пубертатной, реализация качественных изменений превращения подростка в юношу или девушку. У девочек 10-14 лет, у мальчиков 14-16 лет.

На первом плане также остаются проблемы адаптации сердечно-сосудистой системы, где при выявленных нарушениях назначаются следующие препараты: коэнзим Q10, магнерот, а также рибоксин и панангин. Другой фактор торможения тренировочного процесса в возникновении проблем с простудными заболеваниями, действительно у пловцов основная патология заболевания ЛОР органов. Возможно применение иммунокорректирующих препаратов: рибомунил, виферон, имудон, деринат местно, ИРС-19.

Дополнительно включаем фармакологические препараты обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты калия, кальция, магния, дополнительное белковое питание - детские смеси Берламин, Нутризон, адаптогены, углеводно-минеральные напитки).

На этом этапе подготовки следует обратить внимание на опорно-двигательный аппарат юного спортсмена. Перенапряжения опорно-двигательного аппарата могут возникать причрезмерной, многократно повторяющейся нагрузке аппарата движения. Многочисленные однотипные нагрузки являются сверхсильными раздражителями, вызывающими местное непосредственное раздражение тканей.

У пловцов особенно подвержены перенапряжению плечевые и коленные суставы, поэтому к опорно-двигательному аппарату молодого спортсмена предъявляются повышенные требования. Если эти требования согласуются с физиологическими возможностями организма, то нагрузка играет формирующую роль, способствует благоприятной перестройке мышечного и костно-суставного аппарата юного пловца. Особое внимание следует обратить внимание на упражнения в зале сухого плавания, которые должны укреплять мышцы спины, что в дальнейшем поможет избежать различных проблем связанных с болями в спине.

Возможно применение наряду с кальцием, хондропротекторов - препаратов способствующих нормальному функционированию хрящевой ткани (терафлекс, джойн флекс, кальцимид).

Третий этап подготовки – **этап высшего спортивного мастерства**, что соответствует постпубертатной фазе, завершающей, где доминируют процессы увеличения массы тела и превращения юношеской конституции во взрослую. У девушек 14-16 лет, а юношей 16-18 лет.

Только после окончания этого периода возможно и нужно использование фармакологических препаратов потенцирующих тренировочный эффект:

В этом периоде не снимаются проблемы связанные с С-С-С, опорно-двигательным аппаратом, иммунокоррекция, но основной целью становится повышение порога работоспособности с помощью фармакологических средств.

Применение восстановительных средств возможно только с учетом тренировочного цикла (подготовительный, базовый, предсоревновательный, соревновательный).

В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши тренировочные планы. Это могут быть нарушения ЭКГ, любой болевой синдром, снижение веса, повышения мышечной массы, нарушения опорно-двигательного аппарата. Основное применение фармакологических средств будет в базовом периоде, когда необходимо поднять порог тренированности на максимум общей и специальной работоспособности, но при этом не допустить перетренированности, создать оптимальный мышечный объем без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

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:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) 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.

С целью предотвращения применения допинга и формирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих спортивную подготовку к допингу в спорте, табакокурению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психотропным веществам в учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте»¹. Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для учащихся ДЮСШ (СШ, СШОР) и спортивных классов.

Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивной специализации и спортивных классов.

№п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физического образования	
			Теория	Практика и самоподготовка
	Здоровье человека для личности и общества	4	2	2
	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	10	6	4
	Физическая активность, физические упражнения и спорт	6	4	2
	Античные Олимпийские игры и	10	6	4

¹ Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ. ред. докт. пед. наук, проф. С.П. Евсеева и докт. мед. наук Д.В. Черкашина, 2012г.

	Олимпийские игры современности связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма.			
	Элементарные понятия о допинге.Международные антидопинговые правила.	4	2	2
	ИТОГО:	34	20	14

Содержание плана:

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества» 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
2. Условия и способы сохранения здоровья.

Практические занятия (2 часа)

1. Подготовка самостоятельно на компьютере 5-минутных сообщений на тему «Здоровье человека»
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сценок и т.п. о здоровье человека.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» 10 часов

Теоретические занятия (6 часов)

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Практические занятия (4 часа)

1. Уроки творчества на тему «Дети против табакокурения и алкоголя», выпуск стенгазет, подготовка электронного журнала и т.п.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт» 6 часов

Теоретические занятия (4 часа)

1. Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры.
2. Правила занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

Практические занятия (2 часа)

1. Физические упражнения, способствующие приобретению жизненно необходимых двигательных умений (рациональных способов естественных локомоций человека) и формированию двигательных навыков.
2. Проведение тестовых испытаний по состоянию физического развития и уровню физической подготовленности учащихся, проведение спортивных соревнований и спортивных праздников.

Тема 4: «Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: связь времен.

Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй» 10 часов.

Теоретические занятия (6 часов)

1. Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций.
2. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный олимпийский комитет и национальные олимпийские комитеты. Олимпийская хартия. Проведение Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. Олимпийские академии и их роль в пропаганде олимпизма. Олимпийское образование: распространение знаний по олимпизму.
3. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

Практические занятия (4 часа)

1. Семинарские занятия по теме «Идеалы и ценности олимпизма».
2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

Тема 5: Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила. 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006г. № 240-ФЗ, федеральный закон от 06.12.2011 № 413-ФЗ «О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Практические занятия (2 часа)

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».
2. Проведение дискуссии среди учащихся на тему «Мое отношение к допингу».

Годовой учебно-тематический план образовательной программы для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

№ п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика и самоподготовка
	Здоровье человека для личности и общества	4	2	2
	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	4	2	2
	Физическая активность, физические упражнения и спорт	4	2	2
	Олимпийское движение и социальные процессы	8	4	4
	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	14	10	4
	ИТОГО:	34	20	14

Содержание плана

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества» 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
2. Условия и способы сохранения здоровья.

Практические занятия (2 часа)

1. Написание учащимися рефератов на тему «Здоровье человека».
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сценок и т.п. о здоровье человека.

Тема 2: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Написание учащимися рефератов или подготовка устных сообщений о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Практические занятия (4 часа)

Проведение учащимися занятий по профилактике наркомании в тренировочных группах.

Тема 3: «Физическая активность, физические упражнения и спорт» 4 часа

Теоретические занятия (2 часа)

1. Понятие личности и проблемы ее формирования в детском и подростковом возрасте. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие физического развития и уровне физической подготовленности.
2. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.
3. Сбалансированное питание человека, составление суточного рациона питания с учетом возраста и энергозатрат.

Практические занятия (2 часа)

1. Физические упражнения, способствующие формированию двигательных навыков.
2. Изучение инновационных технологий, применяемых в избранном виде спорта.

Тема 4: «Олимпийское движение и социальные процессы» 8 часов.

Теоретические занятия (4 часа)

1. Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех.
2. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества.
3. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

Практические занятия (4 часа)

1. Научные доклады учащихся по проблемам современного олимпийского спорта.
2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

Тема 5: Проблемы борьбы с применением допинга в спорте. 14 часов

Теоретические занятия (10 часов)

1. Классификация допинговых средств и методов.
2. Допинг - контроль.
3. Отношение спортсменов и тренеров к применению допинга в спорте.

Практические занятия (4 часа)

1. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте.
2. Социальный опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач школы является подготовка занимающихся 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. Занимающиеся 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 занимающихся 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 учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены тренировочного этапа спортивной подготовки должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать

спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи.

Для спортсменов тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Юный судья».

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки по виду спорта плавание, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе. При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

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

*Приложение №4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Мышечная сила. Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Вестибулярная устойчивость. Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

Выносливость. Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающее утомление. Иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Гибкость. Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

Координационные способности. Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Телосложение. Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной,

жировой и мышечной тканей.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Для этапа начальной подготовки, тренировочного (спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

На первый год Программы зачисляются здоровые дети, имеющие соответствующие антропометрические данные для плавания. Зачисление производится на конкурсной основе, группы формируются в сентябре в соответствии рейтинга индивидуального отбора. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на тренировочный (спортивной специализации) этап.

Зачисление на тренировочный (спортивной специализации) этап проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке. Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы.

Зачисление на этап совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем, наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, динамика роста спортивных результатов, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

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.

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

Этап подготовки	Требования программы	
	Зачисление на этап подготовки	Перевод на последующий год обучения
Начальная подготовка 1 год	По результатам конкурсного отбора: - выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП с учетом антропометрических данных и наличия медицинской справки установленной формы	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка 2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Начальная подготовка 3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд
Тренировочный (спортивная специализация) 1 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 2 юношеский разряд	Выполнение нормативов по ОФП СФП и ТП, 1 юношеский разряд (мальчики), III спортивный разряда (девочки)
Тренировочный (спортивная специализация) 2 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, 1 юношеский разряд (мальчики), III спортивный разряд (девочки)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, результат III спортивного разряда (мальчики), II спортивного разряда (девочки)
Тренировочный (спортивная специализация) 3 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, III спортивный разряд (мальчики), II спортивный разряд (девочки)	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, и ТП, II спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация) 4 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, II спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд
Тренировочный (спортивная специализация) 5 год	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, I спортивный разряд	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП; спортивный разряд - КМС
Совершенствование спортивного мастерства весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, спортивный разряд – КМС	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, спортивный разряд – КМС, динамика спортивных результатов
Высшее спортивное мастерство весь период	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, спортивный разряд – КМС, динамика спортивных результатов	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП, спортивный разряд – МС

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

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

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

В практике спорта принято выделять четыре основные формы контроля:

- Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

- Этапный контроль Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце сезона).

Этапный контроль включает в себя оценку: 1) физического развития;

2) общей физической подготовленности;

3) специальной физической подготовленности на суше;

4) технической (плавательной) подготовленности.

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

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

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

*Приложение №5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно- силовые	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 10с.)	Челночный бег 3x10м (не более 10.5с.)
Гибкость	Выкруты прямых рук вперед-назад	Выкруты прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки)

*Приложение №6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно- силовые	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 3.5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9.5 с.)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с.)
Гибкость	Выкруты прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкруты прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

*Приложение №7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно- силовые	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 3.5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9.5 с.)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с.)
Силовые качества	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкруты прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкруты прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

*Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»*

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростно- силовые	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 7.5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг. (не менее 5.3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9.5 с.)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с.)
	Прыжок в длину (не менее 190 см.)	Прыжок в длину (не менее 170 см.)
Силовые качества	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг.)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг.)
Гибкость	Выкруты прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40 см)	Выкруты прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

4.4.1. Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей

контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

4.4.2. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих

нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м. с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в $\frac{3}{4}$ силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

4.4.3. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность

биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 38. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса по схеме, описанной в предыдущем разделе. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

4.4.4. Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с групп начальной подготовки второго

года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за тренировочными процессами в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Этап подготовки	Возраст на начало подготовки	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив	Дистанция	Норматив
НП-1	7 лет	25 м в/ст – с учетом времени; 25 м н/сп – с учетом времени; 100 м вольный стиль – с учетом времени Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в баллах по схеме: 1-20 место – 5 баллов; 21-40 место – 4 балла; 41-60 место – 3 балла; 61-80 место – 2 балла; 81-и ниже – 1 балл По сумме баллов, набранных на трех дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвующих в соревнованиях							
НП-2	8 лет	50 м в/ст; 50 м н/сп; 50 м батт; 50 м брасс; 100 м к/пл; 200 м кроль на груди Результаты, показанные на соревнованиях, оцениваются в очках по таблице FINA По сумме очков, набранных на шести дистанциях, определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвующих в соревнованиях							
Т(СС)-1	9 лет	2х50 м любым способом	I юн.разряд	100 м к/пл	I юн.разряд	400 м в/ст	I юн.разряд	100 м любой способ	I юн.разряд / III разряд
Т(СС)-2	10 лет	2х50 м любым способом	III разряд / I юн.разряд	200 м к/пл	III разряд / I юн.разряд	400 м в/ст	III разряд / I юн.разряд	100 м любой способ	III разряд / I юн.разряд
Т(СС)-3	11 лет	2х50 м любым способом	II / III разряд	200 м к/пл	II / III разряд	800 м в/ст	II / III разряд	100 м любой способ	III разряд
Т(СС)-4	12 лет	2х50 м любым способом	II разряд	200 м к/пл	II разряд	800 м в/ст	II разряд	дистанция по выбору	I / II разряд
Т(СС)-5	13-14 лет	2х50 м любым способом	I / II разряд	200 м к/пл	I / II разряд	800 м в/ст	I / II разряд	дистанция по выбору	I / КМС

Методические указания по организации тестирования:

- Оценка спортивных результатов производится по таблице очков международной федерации плавания (FINA Points Table)². Таблица содержит оценку результатов во всех дисциплинах и дистанциях показанных как в 25 метровых, так и в 50 метровых бассейнах.

Оценка

основана на высших мировых достижениях, зафиксированных в официальных соревнованиях.

²<http://www.fina.org/content/fina-points>

Таблица обновляется ежегодно.

- Оценка спортивных результатов производится путем суммирования очков, набранных на всех пяти дистанциях, включенных в комплекс спортивных дисциплин и дистанций для оценки спортивной подготовленности.

- Контрольные испытания уровня спортивной подготовки проводятся на квалификационных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий спортивной школы в конце спортивного сезона и после освоения соответствующего этапа и периода спортивной подготовки. Также могут быть учтены результаты спортсмена, показанные на официальных соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий. В случае отсутствия, по объективным причинам у спортсмена возможности принять участие в квалификационных соревнованиях ему может быть предоставлена возможность пройти контрольные испытания в дополнительно организованном тестировании.

- По результатам контрольных испытаний формируется рейтинг спортсменов на каждом из этапов и периодов подготовки для конкурсного зачисления на следующий этап и период подготовки.

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

4.5.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего этапа подготовки (с 01.09 по 30.08.) на основе рейтинга спортсменов Всероссийской федерации плавания³.

Рейтинг определяется среди спортсменов Российской Федерации соответствующего года рождения.

Оценка уровня спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Период подготовки	Рейтинг ВФП	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
1 год	Дистанция по выбору. В числе 25 лучших результатов	КМС
2 год	Дистанция по выбору. В числе 25 лучших результатов	КМС
Год	Дистанция по выбору. В числе 25 лучших результатов	КМС

Методические указания по оценке уровня спортивных результатов:

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства производится при условии улучшения ими результатов выступления в соревнованиях, выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов.

- На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

- Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки совершенствования спортивного мастерства осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Томска и области, распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

³<http://www.russwimming.ru/rating>

4.5.2. На этапе высшего спортивного мастерства оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов, показанных в официальных спортивных соревнованиях, включенных в календарный план Всероссийской федерации плавания и занятого на них места с учетом возрастных требований к лицам, проходящим спортивную подготовку (п.2.5. настоящей программы).

Оценка уровня спортивных результатов на этапе высшего спортивного мастерства

Возраст спортсмена	Соревнования	1 год подготовки (занятое место)	Дальнейший период подготовки (занятое место)
Девушки 11-14 лет Юноши 13-16 лет	Первенство России среди юношей и девушек	1-25	1-15
Юниорки 15-17 лет Юниоры 17-18 лет	Первенство России среди юниоров и юниорок	1-25	1-15
Женщины 16 лет и старше Мужчины 18 лет и Старше	Чемпионат России	1-25	1-15

Методические указания по оценке уровня спортивных результатов:

- На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены выполнившие норматив спортивного звания мастер спорта РФ.
- Период прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства неограничен. Зачисление спортсменов в тренировочные группы очередного спортивного сезона производится при условии выполнения в полном объеме запланированных спортивных результатов и положительной динамики их роста.
- Зачисление спортсменов на этап высшего спортивного мастерства осуществляется в порядке, установленном Комитетом по физической культуре и спорту на основании решения комиссии по обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Томска и распоряжения Комитета по физической культуре и спорту.

Нормы зачисления на этап спортивной подготовки

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

На тренировочный этап подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора только здоровые и практически здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы на предыдущем этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются на основании результатов индивидуального отбора только здоровые и практически здоровые спортсмены с 12 лет, прошедшие этап тренировочной подготовки и выполнившие требования программы на предыдущем этапе.

На этап высшего спортивного мастерства

зачисляются на основании результатов индивидуального отбора только здоровые и практически здоровые спортсмены с 14 лет, прошедшие этап тренировочной подготовки и выполнившие требования программы на предыдущем этапе.

Перевод спортсменов на этапы (периоды) спортивной подготовки осуществляется по результатам

сдачи контрольно-переводных нормативов, показателям спортивных результатов, с учетом состояния здоровья.

Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки определяется с учетом возможностей учреждения и утвержденного государственного задания на оказание государственных услуг (работ) на соответствующий финансовый год.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку.

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям плаванием, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в городском врачебно-физкультурном диспансере.

Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает:

- Осмотр врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- Исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе снагрузочными пробами);
- ЭХО-кардиологических исследований;
- Рентгенографических исследований органов грудной клетки (лицам старше 15 лет);
- Клинических анализов крови и мочи.

По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом по спортивной медицине в медицинскую документацию вносится и выдается на руки пациенту врачебное заключение, включающее:

1. Оценку состояния здоровья;
2. Заключение о физическом развитии;
3. Рекомендации по проведению лечебно-профилактических мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов. С этой целью медицинский персонал учреждения обеспечивает проведение дополнительных врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

Медицинское обеспечение, осуществляемое в учреждении, включает в себя:

- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку. Текущие медицинские осмотры проводятся 1 раз в 3 месяца;

- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов в виде врачебно-педагогических наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки тренировочной группы с периодичностью от 1 раза в неделю, но не реже 1 раз в месяц.

На этапе высшего спортивного мастерства дополнительно проводятся этапные медицинские обследования.

Обследования проводятся в период окончания очередного этапа (цикла) спортивной подготовки (перед началом следующего) не реже 1 раза в 4 месяца. Этапные медицинские обследования включают в себя:

1. Биохимический контроль до и после нагрузки (специального теста).
2. Исследование функционального состояния спортсмена до и после специальной

нагрузки с целью выявления уровня адаптации к физической нагрузке, повышения эффективности тренировочного процесса в целом.

- Профилактику отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- Медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.⁴

4.6. 1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных мероприятиях, предусмотренных в реализуемой программой спортивной подготовки.

Требования к участию в 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 планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения.

⁴ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

V. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

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

5.2 На тренировочном этапе:

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

5.3. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

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

VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

6.1. 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 в следующих случаях:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

6.2. Тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

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

Разделы подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	18	22.5	18	18	22.5	18	22.5	18	22.5	18	24	24	246
Специальная физическая подготовка	12	15	12	12	15	12	15	12	15	12	24	24	180
Техническая подготовка	6	7.5	6	6	7.5	6	7.5	6	7.5	6	0	0	66
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	6
Всего часов	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	24	24	312

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

Разделы подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая Физическая Подготовка	17	21	17	16	21	17	20	17	19	17	36	36	524
Специальная Физическая Подготовка	11	14	11	11	14	11	14	11	13	11	0	0	121
Техническая подготовка	8	10	8	8	10	8	10	8	10	8	0	0	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	0	0	1	0	3	0	0	0	5
Всего часов	36	45	36	36	45	36	45	36	45	36	36	36	468

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного (спортивной специализации) этапа до 2-х лет подготовки (14 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая Физическая Подготовка	16	20	16	16	20	16	20	16	20	16	56	56	288
Специальная Физическая Подготовка	20	25	20	20	25	20	25	20	25	20	0	0	220
Техническая подготовка	14	17.5	14	14	17.5	14	17.5	14	17.5	14	0	0	154
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	0	0	44
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2.5	2	2	2.5	2	2.5	2	2.5	2	0	0	22
Всего часов	56	70	56	56	70	56	70	56	70	56	56	56	728

Примерное распределение тренировочных часов для тренировочного (спортивной специализации) этапа свыше 2-х лет подготовки (20 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая Физическая Подготовка	18	23	18	18	23	18	23	18	21	18	52	80	330
Специальная Физическая Подготовка	28	35	28	28	35	28	35	28	35	28	28	0	336
Техническая подготовка	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	0	0	264
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	5	5	6	5	6	5	7	5	0	0	55
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	6	5	5	6	5	6	5	7	5	0	0	55
Всего часов	80	100	80	80	100	80	100	80	100	80	80	80	1040

Примерное распределение тренировочных часов для этапов совершенствования спортивного мастерства (28 часов в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая Физическая Подготовка	20	20	16	18	25	16	20	16	20	16	21	112	320
Специальная Физическая Подготовка	56	70	56	61	73	59	75	57	75	60	57	0	699
Техническая подготовка	18	25	20	18	22	20	25	20	25	20	20	0	233
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	12	8	12	9	11	11	10	8	9	0	117
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	10	8	7	8	8	9	8	10	8	5	0	87
Диспансеризация	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	10
Всего часов	112	140	112	112	140	112	140	112	140	112	112	112	1456

Примерное распределение тренировочных часов для этапов высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая Физическая Подготовка	10	10	8	8	10	8	10	8	10	8	8	68	166
Специальная Физическая Подготовка	70	85	71	76	90	68	89	70	93	81	80	42	915
Техническая подготовка	27	35	25	22	34	28	31	24	25	19	20	10	300
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	15	12	12	14	12	15	14	17	9	12	4	150
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	15	12	10	12	12	15	12	15	11	8	4	133
Диспансеризация	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	10
Всего часов	128	160	128	128	160	128	160	128	160	128	128	128	1664

6.3 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.

Перечень тренировочных сборов.

*Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»*

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

	организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)				осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта
--	---	--	--	--	--

Обеспечение тренировочными сборами, специальными тренировочными сборами лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется в объёме соответствующему территориальному коррекционному коэффициенту, установленным субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

VII. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

Требования к кадрам учреждения, осуществляющих спортивную подготовку:

7.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей - руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), или требованиям профессионального стандарта «Тренер» (утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.08.2019 № 191н, в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года; - на этапе совершенствования спортивного мастерства - обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

7.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

7.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала; - наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 N 134-н.

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (определяется организацией (по возможности));

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре осуществляется из расчета финансирования (бюджета) учреждения.

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.

Перечень, который необходим для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (электронный ресурс), утвержден приказом Министерства спорта РФ № 41 от 19 января 2018 г.
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г.;
3. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»// утвержден приказом Минздравсоцразвития России № 916н от 15.08.2011г.
4. Профессиональный стандарт «Тренер» (утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.08.2019 № 191н
5. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
6. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерством труда и социальной защиты от 28.03.2019 № 191н.
7. Булгакова, Н.Ж. Особенности подготовки юных пловцов: Методические рекомендации// Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко – Министерство спорта Российской Федерации, 2013.
8. Кашкин, А. А., Плавание : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // А.А.Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М. Советский спорт, 2004.
9. Макаренко, Л. П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов – М. ГЦОЛИФК, 1985.
10. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов – М. ФиС, 1986.
11. Вайцеховский, С. М. Тренировка пловцов высокого класса //С.М. Вайцеховский, В.Н. Платонов. – М. ФиС, 1985.
12. Макаренко Л. П. Техника спортивного плавания – М ВФП, 2001.
13. Методика многолетней подготовки юных пловцов – М. ВНИИФК, 1990.
14. Д.Сало, С.Риодл Совершенная подготовка для плавания – М. «Евро-Менеджмент», 2015.
15. Воронцов, А.Р. Многолетняя подготовка юных пловцов – алгоритм и инструмент планирования спортивного успеха (текст)/А.Р.Воронцов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов», - М., 2011, с.21-35;
16. Волков, Н.И. Биоэнергетика спорта (текст) /Н.И.Волков, В.И.Олейников.- М.:Советский Спорт, 2011;
17. Дышко, Б.А. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы (текст)/ Б.А.Дышко, А.Б.Кочергин, А.И.Головачёв Теория и Практика физической культуры.-2012 70

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.

5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
6. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>.

IX. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

3.1. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий сформирован на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Томска. (Приложение № 13 к Программе спортивной подготовки по виду спорта плавание).

3.2. Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий, питанием, проживанием, арендой спортивных сооружений в период их проведения осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

Приложение №13

Примерный Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Томское государственное бюджетное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа «Кедр»

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата и место проведения	Ответственные за организацию и/или обеспечение участия
1.	Первенство Детской лиги плавания Сибири, 3й этап(25м.) Д.2010-11 и 2008-09, М 2010-11, 2008-09, 2006-07	17-19 сентября. Иркутск	Спортивная школа
2.	«Открытие сезона» (25м) м.и ж. 2003-2004, м. и ж. 2005-2006, м. и ж. 2008-2009, м. и ж. 2010 и мл.	Октябрь	МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
3.	Чемпионат Томской области(25м.) м.2006гр. и старше, ж. 2008гр. И старше	22-24 октября, г. Томск, ЦВВС	Федерация плавания ТО
4.	Отборочные соревнования к ЗАТО Северск «Олимпийские надежды»(25м.)	Ноябрь г. Томск, СК «Кедр»	МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
5.	Открытое первенство, ЗАТО Северск «Олимпийские надежды»(25м.)	Ноябрь. г. Северск	УФКиС администрация г. Северска
6.	Первенство г. Томска(50м.)М: 2003-04, 2005-06, 2007-08, Д: 2004-03, 2006-07, 2008-09 200 м все стили, 400 м. в/с	Ноябрь Томск ЦВВС	УФКиС администрации г. Томска

7.	Первенство Детской лиги плавания Сибири, 4й этап(25м.) Д.2010-11 и 2008-09, М 2010-11, 2008-09, 2006-07	3-5 декабря. г. Томск. ЦВВС	Федерация плавания
8.	Соревнования «На призы Деда Мороза»(25м.) М.: 2003-04, 2005-07, 2008-09, 2010 и мл., Ж.: 2003-04, 2005-07, 2008-09, 2010 и мл.	Декабрь, г. Томск, СК «Кедр»	МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
9.	Чемпионат и первенство СФО России(50м.)м.2005, ж. 2007 и ст; юноши 2002-03, юн-ки 2003-05	17-21 февраля. Г. Абакан	Томская региональная Федерация плавания (частичное финансирование)
10.	Отборочные соревнования к Первенству Детской Лиги(25м.) М.: 2008-09, 2006-07, Ж.:2008-09, 2010-11	Февраль, г. Томск, СК «Кедр»	МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
11.	Первенство Детской лиги плавания Сибири, 1й этап(50м.) Д.2010-11 и 2008-09, М 2010-11, 2008-09, 2006-07	27-29 февраля, г.Томск, ЦВВС	Федерация плавания
12.	Чемпионат и первенство ТО(50м) М.:2006, Ж.:2008 и старше, юноши 2004-07, девушки 2006-09	19-21 марта, г. Томск ЦВВС	Федерация плавания
13.	«День спринтера»(25м) М.: 2003-04, 2005-07, 2008-09, 2010 и мл., Ж.: 2003-04, 2005-07, 2008-09, 2010 и мл.	Март, г. Томск СК «Кедр»	МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
14.	Первенство г. Томска по плаванию(спринт 50 м.) Возрастные группы устанавливает принимающая сторона	Март по назначению	УФКиС администрации г. Томска
15.	Кубок России. 1й этап(50 м.) м.2005 и старше ж.2007 и старше	10-13, г. Новосибирск, по назначению	
16.	X летняя Спартакиада учащихся России, II этап юноши 2004-05, девушки 2006-07	24-27 марта, г. Новосибирск, по назначению	
17.	Открытое первенство ЗАТО Северск, «Веселый дельфин»	Март, г. Северск	УФКиС администрации г. Северска
18.	«День стайера»(25м.) М.: 2003-04, 2005-07, 2008-09, 2010 и мл., Ж.: 2003-04, 2005-07, 2008-09, 2010 и мл.	Апрель, г. Томск, СК «Кедр»	МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
19.	Универсиада ВУЗов ТО в/с 50-100м., бат. 50-100м, н/с 50-	Апрель	Департамент МП ФКиС ТО+ Совет ректоров ВУЗов ТО

	100м, бр. 50-100м, КП 100м., 3 эст. 4x50м		
20.	Первенство России(50 м.) Юниоры 2001-02, Юниорки 2002-04; Юноши 2003-04, Девушки 2005- 06	Май г. Пенза/г. Волгоград по назначению	
21.	Первенство г. Томска по плаванию(100м все стили.) Возрастные группы устанавливает принимающая сторона	Май, г. Томск, СК «Акватика»	УФКиС администрации г. Томска
22.	Закрытие сезона «Моя любимая дистанция» М.: 2003-04, 2005-07, 2008-09, 2010 и мл., Ж.: 2003-04, 2005- 07, 2008-09, 2010 и мл.	Май, г. Томск СК «Кедр»	МАУ ДО ДЮСШ «Кедр»
23.	Первенство Детской лиги плавания Сибири, 2й этап(50м.) Д.2010-11 и 2008-09, М 2010-11, 2008-09, 2006-07	Июнь, г. Барнаул	Спортивная школа