

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята на заседании педагогического совета
СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
Петродворцового района Санкт-Петербурга

протокол № 10
« 8 » 12 20 16 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБОУ ДОД
СДЮСШОР Петродворцового района
Санкт-Петербурга

Приказ № 123
от « 30 » 12 20 16 года

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта «плавание»**

Срок реализации программы на этапах: 9 лет

Авторы-разработчики:
Кособокова А. В. , заведующий отделением
Букашкин А. А., ЗТР, тренер
Лякина Д. В, тренер

Санкт-Петербург
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта плавание

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «плавание» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,

от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 03 апреля 2013 года № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»,

от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта плавание (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборье» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по плаванию, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по плаванию в Санкт-Петербургском государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по плаванию, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств и природных психологических особенностей.

1.1. Характеристика плавания, отличительные особенности

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на ССС, способствуя увеличению ее мощности, - экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма. (Но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании.) Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, который включает шесть спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», «открытая вода», слова «брасс» и «баттерфляй». Плавание является вторым, после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых на соревнованиях медалей. На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 32 комплекта медалей.

Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается.

Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Плавание имеет также большое воспитательное значение. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся. Овладевая гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные, экономичные движения, постигают их красоту. Развитию эстетических чувств способствует также фигурное плавание, которое проводится с музыкальным сопровождением.

Плавание является хорошим средством моральной и волевой подготовки. В процессе регулярных, правильно организованных занятий по совершенствованию техники плавания и повышению тренированности пловцов, а также в ходе соревнований у пловцов воспитывается сознательная дисциплина, организованность, инициатива, трудолюбие, честность, стремление

преодолеть встречающиеся на пути трудности, упорство в достижении поставленной цели, настойчивость, смелость и решительность, чувство коллективизма и товарищества.

Не менее велико оздоровительное значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

В летнее время дети занимаются плаванием в открытых бассейнах и на водоемах под непосредственным воздействием солнечных лучей, которые, помимо благотворного теплового влияния на организм ребенка, обладают антимикробным действием. Кроме того, солнечные лучи содействуют нормализации у детей обмена солей кальция, играющего значительную роль в развитии костной системы.

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

Номер во Всероссийском реестре видов спорта № п/п	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м (бассейн25 м)	0070291611Я
7	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я
8	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м (бассейн25 м)	0070301611Я
9	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м	0070071611Я

14	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м (бассейн 25 м)	0070331611Я
15	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м	0070081611Я
16	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м	0070091611Я

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

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

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Школа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной тренировки по возрастам для детей и подростков в учреждении.

Основные задачи на этапе начальной подготовки: привлечение максимального числа детей к занятиям плаванием, формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Основные задачи на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): разносторонняя физическая подготовка, развитие общей и силовой выносливости, развитие подвижности суставов, развитие быстроты, совершенствование техники способов плавания, совершенствование стартов и поворотов, формирование правильного навыка двигательных действий, координации движений, развитие скоростно-силовых способностей, воспитание экономичности и вариативности движений, развитие специальной силы и быстроты, воспитание бойцовских качеств.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы предпрофессиональной подготовки, перевод лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим предпрофессиональную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе предпрофессиональной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.3. Структура системы многолетней подготовки

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; 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. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, а также с учетом требований, установленным ФССП.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

В ходе многолетней подготовки обеспечивается оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена, постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками, учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2х лет;
- тренировочный этап – до 5 лет;

Многолетняя подготовка спортсменов, охватывающая период 7-18 лет планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, планируется с учетом гетерохронности и ступенчатым характером развития функций и систем организма в возрастной эволюции, обусловленности этих процессов индивидуальными особенностями организма, управляемыми и неуправляемыми факторами внешних воздействий, с учетом биологических особенностей возрастного развития.

Учреждение призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи предпрофессиональной подготовки по возрастам для детей и подростков в учреждении.

Этап начальной подготовки первого года обучения

Задачи:

- Улучшение состояния здоровья и закаливания организма.
- Привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирования у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
- Изучение способов плавания кроль и кроль на спине
- Поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Особенности подготовки:

Включение большего количества различных по характеру движений в программу подготовки.

Использование игровых форм ведения занятия. Оценка действий детей методом поощрения.

Доступный для понимания детей язык объяснений и образный показ упражнений.

Годичный цикл делится на два периода с 1 сентября по 31 декабря и с 1 января по 30 июня.

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. В 1 семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение воспитанников плавать на ногах кролем на груди и на спине. Во 2 семестре оценивается умение плавать в координации кролем на груди и на спине (25 метров).

Этап начальной подготовки второго года обучения

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка
- Укрепление здоровья
- Привитие интереса к занятиям плаванием
- Изучение способов плавания брасс и баттерфляй.
- Совершенствование техники кроля на груди и на спине
- Изучение техники стартов и поворотов

Особенности подготовки:

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств как, общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания.

Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 сентября по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Во 2 семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение воспитанников плавания на ногах брассом и баттерфляем. Во 2 семестре оцениваются умение плавать в координации брассом и баттерфляем.

Тренировочный этап первого года обучения

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка
- Развитие общей выносливости
- Развитие подвижности суставов
- Развитие быстроты
- Совершенствование техники плавания
- Совершенствование стартов и поворотов

Особенности подготовки:

Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения). Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях. Развитие быстроты неспециализированными упражнениями. Развитие силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления.

Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала спортивных игр. Развитие подвижности суставов, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Тесты разрабатываются тренером-преподавателем, обсуждаются педагогическим советом и утверждаются старшим тренером.

Тренировочный этап второго года обучения

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания
- Совершенствование стартов и поворотов
- Формирование правильного навыка двигательных действий, координации движений
- Развитие общей выносливости
- Развитие подвижности суставов

Особенности подготовки:

Совершенствование техники плавания всеми спортивными способами, стартов и поворотов с учетом индивидуальных способностей. Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения). Развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления. Воспитание общей выносливости преимущественно неспециализированными средствами (спортивные игры, лыжные прогулки, гребля и т.д.) Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью комплексов упражнений на суше и в воде.

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Тесты разрабатываются тренером-преподавателем, обсуждаются педагогическим советом и утверждаются старшим тренером.

Тренировочный этап третьего года обучения

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания
- Совершенствование стартов и поворотов
- Развитие общей выносливости
- Развитие скоростно-силовых способностей
- Развитие подвижности суставов
- Воспитание легкости, экономичности и вариативности движений

Особенности подготовки:

Те же, что и в УТ-2

Тренировочный этап четвертого года обучения

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания
- Совершенствование стартов и поворотов
- Развитие общей и силовой выносливости
- Развитие специальной силы
- Развитие прыгучести и быстроты
- Воспитание бойцовских качеств

Особенности подготовки:

Воспитание общей выносливости посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне (аэробный порог) интенсивности (ПаЭРО), т.е. повышения уровня общей работоспособности средствами объемного плавания. Включение в программу подготовки спортивных игр, лыжной подготовки и других средств, не связанных с плавательными движениями.

Воспитание легкости, экономичности и вариативности движений в основных способах плавания. Формирование навыков движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы. Развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта. Введение спринтерской специализации.

Тренировочный этап пятого года обучения

Задачи и особенности подготовки:

- Воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-й и 4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта (спортивные игры, лыжная подготовка, легкоатлетическая подготовка)
- Развитие силовой выносливости, максимальной силы прыгучести и быстроты с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта.
- Совершенствование техники избранного и дополнительного способов плавания, стартов, поворотов. Отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и др.), свойственных взрослым пловцам.
- Развитие подвижности суставов и ротации позвоночника.
- Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплывать различные дистанции.
- Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 метров.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и особенности подготовки:

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

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

В таблице 1 указан рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Таблица 1 Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До 2ух лет	7	14 – 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 5 лет	9	10 – 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 2ух лет	12	4 – 7

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут

привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объем реализации

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Содержание тренировочного процесса определяется тренером группы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению старшего тренера (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, а также дисциплиной вида спорта плавание;
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам предпрофессиональной подготовки;
- тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Плавание является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в летний период. В связи с этим начало тренировочного процесса (спортивного сезона) в учреждении осуществляется с 01 сентября. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся. Организация обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого

осуществляется в соответствии с годовыми тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годичные тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 42 (этап начальной подготовки), 46 (тренировочный этап), 48 (этапы совершенствования спортивного мастерства) недель, с продлением до 52 недель подготовки по индивидуальным планам участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха.

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за подготовку спортсмена, не допускаются.

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

Расписание тренировочных занятий (еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, местам проведения занятий) утверждается приказом учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте учреждения.

В таблице 2 представлены режимы тренировочной работы по виду спорта плавание.

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки:	этап начальной подготовки			тренировочный этап				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	Теоретическая подготовка	6	12	12	26	26	20	20	20
2	ОФП	151	165	165	198	198	277	277	277
3	Избранный вид спорта плавание	145	273	273	356	356	569	569	569
	СФП и СТП	145	273	273	356	356	569	569	569
4	Участие в сор-ниях и контрольные испытания	6	12	12	16	16	20	20	20
5	Медицинское обследование	4	6	6	8	8	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика				8	8	14	14	14
7	Восстановительные мероприятия				12	12	28	28	28
	ИТОГО	312	468	468	624	624	936	936	936

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения представлено в таблице 3.

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Общая физическая подготовка (%)	35	30-35
Специальная физическая подготовка (%)	15	25 – 35
Избранные виды спорта. Техническая подготовка (%)	45	55
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	5 – 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1	4-10
Другие виды спорта, подвижные игры	5	5
Самостоятельная работа	2	10

2.3. Навыки в других видах спорта

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке

вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

Комбинированные эстафеты.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки

В учреждении спортивная работа с обучающимися организуется в течение всего календарного года. В каникулярное время в СДЮСШОР Петродворцового района организуются в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Учебный год обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. В группах начальной подготовки продолжительность учебного года составляет 42 недели. В тренировочных группах продолжительность учебного года составляет 46 недель. Начиная с тренировочного этапа, спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

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

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

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

Структура годичного цикла подготовки к основным соревнованиям, продолжительность специализированных периодов тренировки зависит от конкретных задач, поставленных на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

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

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

Для тренировочного этапа, периода начальной специализации (1 и 2 год) отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Требования к участию лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах):

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства учреждением могут организовываться, и проводится тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки.

Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в программе календарным планом тренировочных мероприятий. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня тренировочных сборов, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание.²

² Приложение №10 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждены Приказом Минспорта России от 03.04.2013 № 164 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 №28556)

Лица, принимающие участие в тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.
- персональный состав участников тренировочного мероприятия определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров;
- лица, ответственные за организацию тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;
- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного тренировочного мероприятия обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

Требования к участию лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку и лиц ее осуществляющих в тренировочных занятиях.

Тренировочные занятия лиц, проходящих спортивную подготовку, проводятся в соответствии с утвержденными годовыми планами спортивной подготовки, индивидуальными планами спортивной подготовки (этапы ССМ). Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием тренировочных занятий. Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны соблюдать следующие требования при проведении тренировочных занятий:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом учреждения;
- выполнять требования Устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами учреждения.

Тренировочный процесс в учреждении организуется в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

На тренировочном этапе предпрофессиональной подготовки тренировочный процесс осуществляется по годовым планам групповых тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Годовые планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами тренировочных групп, согласуются инструктором-методистом, заместителем директора по спортивной работе, утверждаются руководителем учреждения.

Примеры годовых планов групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства приведены в приложении № 1 к настоящей программе.

Планы альб

3.2. Теория и методика физической культуры и спорта

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в тренировочных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеofilьмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Таблица 4

План теоретической подготовки для групп начального обучения

3.3. Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

3.4. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – 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. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде – игры с мячом, прыжки в оде и т.п. 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 пловцов, 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:

Для групп начальной подготовки:

- строевые упражнения, ходьба и бег; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.
- общеразвивающие упражнения: упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.
- упражнения для рук и плечевого пояса,
- упражнения для туловища и шеи,
- упражнения для ног,
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах,
- имитационные упражнения,
- упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2 кг, гантели до 1 кг и т.п.),
- прыжки,
- акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой), кувырки вперед и назад в группировке; мост из положения лежа на спине; стойка на лопатках и др.
- подвижные и спортивные игры.

Для тренировочных групп 1-го и 2-го годов подготовки:

- строевые упражнения на месте и в движении, ходьба и бег. Воспитание чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки.
- элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади; ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Освоение удлиненного выхода при ходьбе и беге. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки:

- бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2 км для девочек и 3 км для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60 м; бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа; «марш-броски» продолжительностью до 2 часов.
- прыжки и метания.
- броски и ловля набивных мячей (вес 1; 2 и 3 кг).
- броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

- одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
- упражнения с партнером.
- упражнения в упорах и висках.
- упражнения с набивными мячами.
- упражнения на расслабления.
- акробатические упражнения.
- подвижные и спортивные игры.

3.5. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Специальная физическая подготовка на суше:

- подвижность в плечевых суставах;
- подвижность позвоночного столба;
- подвижность в голеностопном суставе;
- сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином и другие;
- имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;
- упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции;
- упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинящие или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п.;
- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8 x 50 м на ногах брассом с 30 секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше и с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 сек каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 минут (на 1-м году обучения) до 40-60 минут (на 4-м году обучения).
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висках);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка в воде:

- сила тяги при плавании на привязи: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации;
- скоростные возможности (25-50 м);

- выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4x50 м с отдыхом 10 сек.);
- выносливость в смешанной зоне (тест 10x100 м с отдыхом 15 сек.);
- выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневиков и 3000 м для стайеров);
- построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8x200 м и другое.

3.6. Техническая подготовка

Техника двигательного действия – способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение и т.д.

Спортивная техника – это способ выполнения движений (двигательных действий) в данном виде спорта. Техника, пользуясь которой достигают наиболее высоких спортивных результатов (то есть та, которой пользуются сильнейшие спортсмены мира), считается наиболее совершенной. Поэтому понятие «спортивная техника» часто воспринимается как наиболее рациональный, эффективный способ выполнения физических действий в данном виде спорта.

Тренировка с технической направленностью. Сама по себе техническая подготовленность пловца характеризуется совокупностью его двигательных умений, навыков и степенью их совершенства. В тренировке практическое обучение технике какого-либо способа в плавании происходит путем выполнения различных подготовительных и специальных упражнений. Несмотря на малую интенсивность физических упражнений на начальном этапе, спортсмен при разучивании того или иного действия выполняет физическую работу. Тем самым можно утверждать, что на ранних этапах предпрофессиональной подготовки тренировка пловцов имеет преимущественно техническую направленность, т.е. овладение широким спектром разнообразных двигательных действий.

Этап начальной подготовки.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных положений, напряжено и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, дельфином и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каноз», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Донтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскоки в воду с низкого бортика: спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки,

другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди или кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом и дельфином с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25, 50 и 100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений одними руками и одними ногами).

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

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

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; 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 с различными положениями рук; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременных движений руками и др.

Дельфин: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух – и многоударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движением рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 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 раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с раздельным 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 дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на спине.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди. Брассом и дельфином (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.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина, спад из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов; проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанции 100, 200, 400 м способами кроль на груди, на спине и брассом; проплавание способом дельфин 100 м, проплавание на технику дистанций 200, 400 м комплексного (смена способов через 25, 50 и 100 м) в свободном и умеренном темпе; 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 ногами или руками всеми способами упражнений типа: 5-6 x 100 м, 2-3 x 200 м, 400 м + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками или ногами в упражнениях типа: 4-6 x 25 м со старта различными способами, 4-6 x 50 м с помощью движений руками или 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.

Тренировочные этапы 1-го, 2-го, 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.

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

3.7. Тактическая подготовка

Тренировка с тактической направленностью решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и дальнейшего совершенствования.

Тактика – совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели, по-другому, - искусство ведения спортивной борьбы.

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников.

Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции: - относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);

- относительно быстрое начало дистанции с продолжительным стартовым ускорением и дальнейшее лидирование;

- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;

- с ускорениями по ходу дистанции, включая стартовое, финишное, или без них (наиболее сложный и энергетически неэкономный вариант).

Тренировка с тактической направленностью предъявляет особые требования к специальной физической подготовке пловца, которая является совокупностью физической, технической и психологической сторон подготовки.

В тактике необходима тщательная теоретическая подготовка, основанная как на изучении опыта ведущих пловцов, так на тесном взаимодействии тренера и спортсменов в процессе постановки задания и анализе проделанной работы.

3.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реал различных компонентов подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

— соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

— специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Не так велико значение интегральной подготовки для спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта (в том числе и плавание), в которых общее количество технических приемов и тактических действий в целом ограничено, а основной объем тренировочной работы циклического характера по форме, структуре, особенностям функционирования систем организма максимально приближен к соревновательному.

3.9. Психологическая подготовка

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

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

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 сложнейший 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 полней 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.

3.10. Инструкторская и судейская практика

Занимающиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Лица, проходящие спортивную подготовку должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования. В период прохождения подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания судьи по спорту.

3.11. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

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

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

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.

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

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Нормативы носят главным образом контролирующий характер, групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. 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 являются 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. Контрольные требования на первом году занятий представлены в таблице 7.

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в тренировочные группы. Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются 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 в группы спортивного совершенствования происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в тренировочных группах по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

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

Зачисление в учебные группы производится приказом директора по представлению тренера-преподавателя и согласования на педагогическом совете школы.

Данные контрольно-переводные нормативы опробованы в процессе учебно-тренировочных занятий с пловцами различных групп подготовки, рассмотрены на тренерском совете и утверждены на учебно-методическом совете СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга .

всероссийской спортивной классификации). Комплекс представлен в таблице 9 к настоящей программе.

Таблица 9

Таблица 9 Период подготовки	Дистанция 1	Дистанция 2	Дистанция 3	Дистанция 4	Дистанция 5	Минимальный уровень спортивной подготовки (разряд ЕВСК)
1 год	50м. по выбору	50м. по выбору	100м. комплексное плавание	400м. вольный стиль	100м. по выбору	
2 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	400м. вольный стиль	100м. по выбору	2-3 юношеский
3 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	100м. по выбору	1 юн -3 спортивный разряд
4 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	Дистанция по выбору	3-2 спортивный разряд
5 год	50м. по выбору	50м. по выбору	200м. комплексное плавание	800м. вольный стиль	Дистанция по выбору	1 спортивный разряд-КМС

На этапе совершенствования спортивного мастерства оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки на основе рейтинга спортсменов Всероссийской федерации плавания.

4.4. Методические указания по организации аттестации

Методические указания по организации тестирования на этапе начального обучения:

- Оценка спортивных результатов после первого года обучения производится по сумме баллов, набранных на трех дистанциях. По сумме баллов определяется рейтинг всех девочек и всех мальчиков, участвовавших в соревнованиях.

- Оценка спортивных результатов после второго года обучения производится по таблице очков международной федерации плавания (FINA Points Table)¹⁰. Таблица содержит