

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«21» декабря 2021 года, протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СПОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Т.М. Козак/
от «30» _____ 20__ года



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

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ», утвержденного приказом Минспорта России от 01 июля 2021 г. № 391)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года

Авторы-разработчики:
Тимофеев Ю. В. заведующий отделением
Лякина Д. В., тренер

Санкт-Петербург
2021

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) составлена в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 01 июля 2021 г. № 391, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325), нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей граждан, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа спортивной подготовки включает в себя итоги многолетних наблюдений, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Программа по плаванию на практике реализует принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Важнейшим из них является принцип непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности, с учётом интересов всех граждан при разработке и реализации программ развития физической культуры и спорта.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Спортивное плавание - очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных, рациональных и экономичных движений.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины						
63	плавание	7001611Я	вольный стиль 50 м	7	1	1	6	1	1	Я

			вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	7	27	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 100 м	7	2	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	7	28	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 200 м	7	3	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м	7	4	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	7	30	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 800 м	7	5	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	7	31	1	8	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м	7	6	1	6	1	1	Я
			вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	7	32	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м	7	7	1	8	1	1	Я
			на спине 50 м (бассейн 25 м)	7	33	1	8	1	1	Я
			на спине 100 м	7	8	1	6	1	1	Я
			на спине 100 м (бассейн 25 м)	7	34	1	8	1	1	Я
			на спине 200 м	7	9	1	6	1	1	Я
			на спине 200 м (бассейн 25 м)	7	35	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м	7	13	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	7	36	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 100 м	7	14	1	6	1	1	Я
			баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	7	37	1	8	1	1	Я
			баттерфляй 200 м	7	15	1	6	1	1	Я
			баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	7	38	1	8	1	1	Я
			брасс 50 м	7	10	1	8	1	1	Я
			брасс 50 м (бассейн 25 м)	7	39	1	8	1	1	Я
			брасс 100 м	7	11	1	6	1	1	Я
			брасс 100 м (бассейн 25 м)	7	40	1	8	1	1	Я
			брасс 200 м	7	12	1	6	1	1	Я
			брасс 200 м (бассейн 25 м)	7	41	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	7	16	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 200 м	7	17	1	6	1	1	Я

			комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	7	42	1	8	1	1	Я
			комплексное плавание 400 м	7	18	1	6	1	1	Я
			комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	7	43	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - вольный стиль	7	19	1	6	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	7	44	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	7	55	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x200 м - вольный стиль	7	20	1	6	1	1	Я
			эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	7	45	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	7	57	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - баттерфляй	7	51	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - брасс	7	50	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - вольный стиль	7	48	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	7	47	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	7	29	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	7	26	1	8	1	1	Я
			эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	7	54	1	8	1	1	Л
			эстафета 4x 50 м - на спине	7	49	1	8	1	1	Н
			эстафета 4x100 м - комбинированная	7	21	1	6	1	1	Я
			эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	7	46	1	8	1	1	Я

			эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	7	56	1	8	1	1	Я
--	--	--	--	---	----	---	---	---	---	---

Особенности организации тренировочного процесса.

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

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в

соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой

требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных

соревнований подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Срок реализации многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели с 1 января по 31 декабря. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут, в общее время занятия входит время на проход и выход из раздевалок. Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Различают следующие этапы спортивной подготовки:

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки по виду спорта (ЭНП). Это физкультурно-спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перехода на тренировочный этап подготовки. Важнейшими задачами подготовки на этом этапе являются привлечение максимального числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. Продолжительность этого этапа составляет 2 года. В группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, и выполнивших приемные нормативы в соответствии с требованиями ФССП. После прохождения этапа начальной подготовки производится отбор в тренировочные группы на основе оценки двигательных способностей, особенностей телосложения и мотивации и выполнивших приемные нормативы в соответствии с требованиями ФССП для данного этапа подготовки.

Спортивная подготовка на тренировочном этапе по виду спорта (этап спортивной специализации (ТСС)). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы в соответствии с требованиями ФССП для данного этапа подготовки. Продолжительность обучения 5 лет. Перевод по годам подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов. На этом этапе осуществляется освоение и совершенствование техники всех способов плавания, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки, и к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям. Кроме этого идет воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Спортивная подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших нормативы в соответствии с требованиями ФССП для данного этапа подготовки. Перевод по годам обучения осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов. Среди важнейших задач подготовки

- повышение общего функционального уровня, развитие аэробных способностей, постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование. Продолжительность этого этапа составляет 3 года

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета, но не более года. 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.

II. Нормативная часть программы спортивной подготовки

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера 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.

2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки

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

(Приложение N 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

На этапе начальной подготовки максимальный состав групп не может превышать 15 человек с учётом норм СанПиН и пропускной способности спортивных сооружений. В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и гендерных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Наполняемость спортивных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Минспорта России от 01 июля 2021 г. № 391 и методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга № 478-р от 01.11.2017 г (в редакции от 23.01.2020 г.), с учетом техники безопасности. На этапе спортивной специализации при формировании группы из спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов или званий; количественный состав групп не должен превышать на тренировочном этапе – 12 человек (для тренирующихся свыше двух лет). На этапе совершенствования спортивного мастерства при зачислении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности уровень их спортивного мастерства не должен быть ниже кандидата в мастера спорта и количественный состав не должен превышать 7 человек. Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

2.2 Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Приложение N 3 к ФССП)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-47	28-42	12-25
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-27	28-32	28-42	40-52
Техническая подготовка(%)	16-19	18-22	18-22	23-27	15-20
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	5-7	5-7	5-12
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4

2.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Приложение N 4 к ФССП)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	3	4	6	8

Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.4 Режимы тренировочной работы

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

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

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

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

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.
- Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:
- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;

- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

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

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

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

Возрастные требования по занятию плаванием определяются от 7 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

2.6 Тренировочная нагрузка пловцов на этапах многолетней спортивной подготовки

Как показывает анализ подготовки выдающихся пловцов, у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневики и стайеров (группы совершенствования спортивного мастерства, с СС-1 по СС-3).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456

Влияние физических качеств на результативность (Приложение N 6 к ФССП)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Мышечная сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

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.

Тренировочные сборы как вид тренировочного процесса в спортивной подготовке по плаванию очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки. Тренерский состав планирует и организует тренировочные сборы по этапам подготовки на основании рекомендаций, изложенных в таблице.

Перечень тренировочных мероприятий (Приложение N 5 к ФССП)

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников мероприятий
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по	21	14	-	

	подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России				
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8 Перечень материально-технического обеспечения.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Плавание как вид спорта требует определенной экипировки как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях. На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить спортсменов соответствующей экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к ФССП)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пар	30
6	Лопатки для плавания	пар	60
7	Мат гимнастический	штук	15
8	Мяч ватерпольный	штук	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12	Разделительные дорожки (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна	штук	2
14	Секундомер	штук	8
15	Скамейки гимнастические	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

3	Костюм спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Кроссовки спортивные	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6	Носки	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавок (мужские)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

Дети на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, укомплектованном спортивным инвентарём и спортивным оборудованием, необходимым для занятий плаванием.

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах подготовки

Комплектование групп для занятий плаванием происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся. (Приложение N 1 к настоящему ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

2.10 Объём индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д., упражнения и нагрузки

(объём 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. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 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 и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.11 Структура годичного цикла, основы планирования (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых

спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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 психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств

активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательны проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Типы и задачи мезоциклов

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

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы.

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

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

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются *втягивающим микроциклом* с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце *втягивающего мезоцикла* возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

III Методическая часть

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

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

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

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку по плаванию, предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами специалистами на каждом этапе спортивной подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний на занятие плаванием.

3.1 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку занимающихся групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход спортивной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.2 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (КМ)

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	-

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для пловцов этапа совершенствования спортивного мастерства (км)

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3-й	1750-2050	2050-2350	2250-2550

3.3 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В таблице представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Наименование группы	На суше	В воде
Группы этапа начальной подготовки:		
1-й год обучения	-	1
2-й год обучения	1	2
Группы тренировочного этапа:		
1-й год обучения	2	4
2-й год обучения	2	10
3-й год обучения	2	10
4-й и 5-й год обучения	2	10
Группы этапа спортивного совершенствования:		
1-й год обучения	2	12
2-й год обучения	2	12
3-й год обучения	2	12

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля, психологического и биохимического контроля

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 обучающихся;

- 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.

3.5 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет 7-9 лет.

Продолжительность этапа — 1-2 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки. У детей в возрасте 7-8 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Этап тренировочной подготовки (спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

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

Несмотря на это, в начале этапа у девочек до 10-11 лет и у мальчиков в 10-12 лет имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления

кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Возраст начала этапа для девочек — 12-14 лет, для мальчиков 13-15 лет, продолжительность этапа — 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

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

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

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

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

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы. Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенциалов в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности
девочек-пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		с	в	ов	ов	в	с		
Масса тела				с	в	ов	в	в	
ЖЕЛ				с	в	ов	в	в	с
МПК				с	в	ов	в	в	с
Координационные способности	с	в	в	в	с				
Подвижность в суставах	с	в	в	в	с				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	с	в	в	в	в	с			

Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В				
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития,
динамики физических качеств, периоды акцентированного развития
двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности
мальчиков-пловцов от 8 до 17 лет**

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	В	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНУ)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В		С		
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

Теоретическая подготовка

(виды спортивной подготовки на каждом этапе многолетней тренировки)
общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая
и психологическая

Общая физическая подготовка (НП) На этапе начальной плавательной подготовки используются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, 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

Специальная физическая подготовка (НП) На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений: 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.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. 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 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 руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

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

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем 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», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок 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, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100)

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя следующие разделы:

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Правила поведения в бассейне.
3. Правила, организация и проведение соревнований.
4. Гигиена физических упражнений.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Техника и терминология плавания.

Теоретическая подготовка для тренировочных и групп спортивной специализации (СС).

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.
6. Основы методики тренировки.
7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
8. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.
9. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая физическая подготовка (СС) 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 в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

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 суставов; 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.

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.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны,

круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

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

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

Специальная подготовка (СС). В тренировочных группах на практических занятиях используются 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 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.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного

пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

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 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м 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.

Планирование годичного цикла в группах этапа начальной подготовки

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет тренировка техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 4 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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 совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год занятий:

Год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и освоение техники плавания кролем на груди и на спине.

Занятия плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи тренировки, осуществляется организация занимающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. 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 улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, элементов техники спортивного плавания, прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается отработка элементов техники спортивного плавания, а также

упражнений для освоения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается отработка элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-е (итоговое) занятие посвящается выполнению контрольных упражнений:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Занятия желательно проводить в мелком бассейне.

В течение года на место выбывших занимающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа, переводятся в следующую (продвинутую) группу 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении года группы, проходящие программу первого года НП, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на освоение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывает кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются освоению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года.

2-й год

Занятия на 2-м году в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения

на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

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 400 м одним способом или 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.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Примеры типовых занятий

№ 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 (резинový 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).

№2

Задачи:

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия 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 несколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести несколько 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.).

№ 3

Задачи:

1) 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: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) 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.).

№ 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:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;

3) 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:

1) 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;

2) 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»).

№ 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, скольжении 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 («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

№ 6

Задачи:

1) освоение умения 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, скольжении 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, проскользнуть.

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, проскользнуть.

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, проскользнуть.

7. То же, но на спине.

8. продвижение 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).

Планирование годичного цикла в тренировочных группах.

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 9-11 лет):

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

Задачи подготовки девочек (возраст 11-12 лет) и мальчиков (возраст 11-13 лет)

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12-13 лет) и мальчиков (возраст 12-14 лет)

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

Задачи подготовки девочек (возраст 13-15 лет) и мальчиков (возраст 14-16 лет)

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

Тренировочные нагрузки на тренировочном этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, 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).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (зимне-весеннем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного 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 (осенне-зимнем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, 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 подготовки для 1-го и 2-го годов обучения и последующих осуществляется с учетом годового цикла тренировочных занятий. Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов занятий и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки

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

Задачи подготовки для девочек 12-14-летнего возраста:

-развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

-развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального;

-развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений;

-развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

-изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

-развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

-выбор узкой специализации;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 12-15-летнего возраста

-воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

-развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

-изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

-развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

-развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста

-развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями; - развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;

-развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;

-развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности; -

развитие скоростной выносливости на основных и дополнительных дистанциях; - адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста -развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

-развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма; выбор узкой специализации;

-развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;

- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях. Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста
- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Программный материал для теоретической подготовки

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

№	Тема	ТГ					ССМ			ВСМ
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Г и гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	3	3	2	2	1	1	1	1

2	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	2	1	2	1	1	1	1
3	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены	1	1	1	1					
4	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	1	1	1	1			
5	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Первая помощь при несчастных случаях	3	3	1	1	1	1	1		
6	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	2	3	2	2	2	2	2	2	2
7	Общая характеристика спортивной тренировки	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Основы методики и средства спортивной тренировки	2	3	3	4	3	3	2	2	2
9	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка		1	1	2	3	3	3	4	4
10	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом				1	1	2			
12	Единая Всероссийская Спортивная Классификация		1							
13	Самоконтроль в процессе занятий спортом					1	1	1	1	1
14	Всемирное антидопинговое агентство	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1							
16	Правила поведения в бассейне	2	1							

3.6 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 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, овладение приемами самоконтроля и умения 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.

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

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

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

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3.7 Планы применения восстановительных мероприятий

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками спортсменам 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

занятия 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 ударов в минуту. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.
- Из психологических средств используются:
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряжённых физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

Восстановительные средства

Основные средства восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

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

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

Физические средства

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002]. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

Примерный тематический план по этапам спортивной подготовки

Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Антидопинговая программа является важной составляющей в системе спортивной подготовки спортсмена. Формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий,

несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий учреждением, является повышение уровня знаний, спортсменов по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов занимающимися.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Общероссийскими антидопинговыми правилами (2.1.1 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, ее метаболиты или маркеры, обнаруженные в их пробах.)

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе.

Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Антидопинговая работа в ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий, ежегодно утверждаемого руководителем учреждения.

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

Этап начальной подготовки

1. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)
2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман
3. Что такое допинг и допинг - контроль?
4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?
5. Антидопинговые правила
6. Последствия допинга для здоровья
7. Допинг и зависимое поведение
8. Как повысить результаты без допинга?

Тренировочный этап до 2 лет

1. Профилактика применения допинга среди спортсменов
2. Основы управления работоспособностью спортсмена
3. Причины мотивации нарушения антидопинговых правил
4. Запрещенные субстанции и методы

5. Допинг и спортивная медицина
6. Психологические и имиджевые последствия допинга
7. Процедура допинг - контроля

Тренировочный этап свыше 2 лет

1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы
2. Характеристика допинговых средств и методов
4. Наказания за нарушение антидопинговых правил
5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности
6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
7. Всемирный антидопинговый кодекс

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Допинг как глобальная проблема современного спорта
2. Предотвращение допинга в спорте
3. Допинг-контроль
4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга
5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике
6. Основы методики антидопинговой профилактики

Примерный план реализации программы (в часах)

Группа	Кол-во часов	Периодичность
Начальная подготовка до 2 лет	2-4	Ежеквартально
Начальная подготовка свыше 2 лет	4-8	Один-два раза в квартал
Тренировочный этап до 2 лет	8-10	Два раза в квартал
Тренировочный этап свыше двух лет	10-16	Два-четыре раза в квартал

Проведение занятий в группах начальной подготовки не чаще одного раза в квартал. Рекомендуется начинать вводные беседы на антидопинговую тематику в группах начальной подготовки 2 года не ранее чем с 3 квартала тренировочного года.

Определения терминов

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

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

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

3.9 ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Занимающиеся тренировочных групп 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 спортивной подготовки должны уметь подавать команды, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся также должны знать правила

соревнований и обязанности судьи на старте, на финише, при участниках, могут привлекаться к судейству соревнований внутри спортивной школы и в районе.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Соревнования ГБУ СШОР Петродворцового района СПб по плаванию	ноябрь	Заместитель директора по спортивной работе, заведующий отделения, тренеры отделения плавания
2	Соревнования ГБУ СШОР Петродворцового района СПб по плаванию	апрель	Заместитель директора по спортивной работе, заведующий отделения, тренеры отделения плавания
3	Соревнования ГБУ СШОР Петродворцового района СПб по плаванию	По назначению	Заместитель директора по спортивной работе, заведующий отделения, тренеры отделения плавания

IV Система спортивного отбора и контроля. Зачётные требования

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно в течение одного года, но не более, 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.

4.1 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- 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.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов:

- Массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом

- Отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание
- Просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований согласно приложению (контрольно-переводные нормативы).

4.3 Виды контроля, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период занятий в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для групп начальной подготовки, тренировочных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями 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. На втором году занятия большую важность приобретают нормативы по технической подготовке.

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.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки. Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек. Тренеры проверяют общефизическую и спортивно-физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе ребенка на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную или предспортивную подготовку на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях

могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского совета) при персональном разрешении врача.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год: в сентябре и в апреле.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание» (Приложение N 7 ФССП)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1	БЕГ на 30 м.	с	Не более 6,9	Не более 7,1
1.2	СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ	Кол-во раз	Не менее 7	Не менее 4
1.3	НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ	см	Не менее +1	Не менее +3
1.4	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ	см	Не менее 110	Не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	Без учёта времени	
2.2	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м.	с	Не более 10,1	Не более 10,6
2.3	БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (из положения стоя)	м	Не менее 3,5	Не менее 3
2.4	ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК вперед-назад 50 см	Кол-во раз	Не менее 1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «плавание» (этапе спортивной специализации) (Приложение N 8 к ФССП)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	БЕГ на 1000 м.	мин, с	Не более 5,50	Не более 6,20
1.2	СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ	Кол-во раз	Не менее 13	Не менее 7
1.3	НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ	см	Не менее +4	Не менее +5

1.4	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ	см	Не менее 110	Не менее 105
1.5	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м.	с	Не более 9,3	Не более 9,5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (из положения стоя)	м	Не менее 4	Не менее 3,5
2.2	ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК вперёд-назад 60 см	Кол-во раз	Не менее 3	
2.3	Скольжение в воде	м	Не менее 7	Не менее 7
2.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*		

*Приложение (контрольно-переводные нормативы).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» (этапе спортивной специализации) (Приложение N 9 к ФССП)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	БЕГ на 2000 м.	мин, с	Не более 9,20	Не более 10,40
1.2	ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ	Кол-во раз	Не менее 8	-
1.3	СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ	Кол-во раз	-	Не менее 15
1.4	НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ	см	Не менее +9	Не менее +13
1.5	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ	см	Не менее 190	Не менее 165
1.6	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м.	с	Не более 8,0	Не более 9,0
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (из положения стоя)	м	Не менее 5,3	Не менее 4,5
2.2	Прыжок в высоту с места	см	Не менее 45	Не менее 35
2.3	ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК вперёд-назад 60 см	Кол-во раз	Не менее 5	
2.4	Скольжение в воде дистанция 11 м	с	Не более 6,7	Не более 7
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*		

*Приложение (контрольно-переводные нормативы).

Зачисление на этап совершенствования спортивного мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся в группах тренировочного этапа не менее четырех лет по

результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются результаты выступлений спортсменов в соревнованиях ПФО и России.

* Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов при прохождении дистанции. Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки (**приложение табл. Контрольно-переводные нормативы**)

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний.

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты: **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ** - проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание пола руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, результат записывается + см.

БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ (из положения стоя). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК вперед-назад над головой. Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой или с гимнастической палкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой, ширина хвата 50 см. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно вперед-назад. В протоколе записывается количество раз.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м. Испытуемый встает у стартовой линии с высокого старта, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

БЕГ 30 м. Испытуемый стартует с высокого старта, по команде движется к финишной линии, пробегая дистанцию 30 м с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА НА ПОЛУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

СКОЛЬЖЕНИЕ В ВОДЕ НА ГРУДИ отталкиванием двух ног от бортика бассейна: стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, с максимальной силой оттолкнувшись ногами от бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с

вытянутыми ногами и руками по поверхности воды максимально долго. Выполняется одна попытка.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

На тренировочном этапе спортивной подготовки оценка уровня спортивных результатов осуществляется оценкой результатов после окончания освоения соответствующего периода подготовки в определенном комплексе спортивных дисциплин и дистанций вида спорта плавание с учетом минимального уровня спортивной подготовки (Положение о Единой всероссийской классификации).

Методические указания по организации тестирования:

Оценка спортивных результатов производится путем суммирования баллов, набранных на всех 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 подготовки.

V. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

**VI 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 организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), 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 (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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 работы¹.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие бассейна 25 м или 50 м;

- наличие тренажерного зала;

- наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

¹пункт 6 ЕКСД.

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, осуществляющим спортивную подготовку:

Булгакова, Н.Ж.

- 1 Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5 : 555 р. 50 к.

Булгакова, Н.Ж.

- 2 Теория и методика плавания [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 318, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5

Гузман, Р.

- 3 Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст] : [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.) : 436 р.

- 4 **Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104. - 150 р. 20 к.

Козлов, А.В.

- 5 Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.

Козлов, А.В.

- 6 Теория и методика плавания: ныряние, спасение утопающих и переправы вплавь [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.

Козлов, А.В.

- 7 Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 120. - 51 р. 21 к.

- Козлов, А.В.**
8 Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 134 с. : ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.
- Козлов, А.В.**
9 Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.
- Крылов, А.И.**
10 Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 97 с. : ил. - Библиогр.: с. 96-97. - 151 р. 26 к.
- Максимова, М.Н.**
11 Теория и методика синхронного плавания [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва : Советский спорт, 2012. - 303, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8 : 550 р.
- Павлова, Т.Н.**
12 Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] : метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М. : Физическая культура, 2010. - 47 с. - Библиогр.: в конце гл. - 55 р.
- 13 **Плавание** [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 31,[1] с. : ил. - 89 р.
- 14 **Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / Е. В. Ивченко [и др.] ; М-во спорта Рос. Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 122 с. : ил. - Библиогр.: с. 120-122. - 158 р. 67 к.
- 15 **Спортивное плавание. Путь к успеху** [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1.
- 16 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - Москва : Академия, 2013. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 608 р. 30 к.
- 17 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд.,

стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-1290-5 : 900 р.

- 18 **Теория и методика спорта высших достижений (плавание)** [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.] ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 103 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-103. - 153 р. 03 к.

- 19 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-4468-0659-1

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Презентация «Противодействие терроризму»
2. Презентация по профилактике экстремизма в молодёжной среде
3. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов
4. Презентация по профилактике алкоголизма и наркомании в молодёжной среде

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

<http://www.minsport.gov.ru/sport/>
<http://kfis.spb.ru/>
<http://lesgaft.spb.ru/>
<http://www.spbswim.ru/>
<http://sportpetergof.ru/>
<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,
rusgymnastics.ru;
sportgymnastics.ru;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

Гузман, Р.

- 1 Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей [Текст] : [учебное пособие] / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; [пер. с англ. В. М. Боженова]. - Минск : Попурри, 2013. - 286, [1] с. : ил. - ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.). - ISBN 978-985-15-1812-4 (рус.) : 436 р.

Козлов, А.В.

- 2 Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 131 с. : ил. - Библиогр.: с. 131. - 53 р. 61 к.

Козлов, А.В.

3 Теория и методика плавания: ныряние, спасение утопающих и переправы вплавь [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 82 с. : ил. - Библиогр.: с. 82. - 39р. 40 к.

Козлов, А.В.

4 Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании [Текст] : учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. - 134 с. : ил. - Библиогр.: с. 132-134. - 54 р. 06 к.

Козлов, А.В.

5 Прикладное плавание : учеб.-метод. пособие / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 52. - 60 р.

6 **Плавание** [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Ассоциация любительского плавания Великобритании. - М. : АСТ : Астрель, 2010. - 31,[1] с. : ил. - 89 р.

7 **Спортивное плавание. Путь к успеху** [Текст] : в 2 кн. Кн. 1 / под общ. ред. В. Н. Платонова ; пер. с англ. (гл. 1-8) И. Андреева. - М. : Советский спорт, 2012. - 479 с. : ил. - Библиогр.: с. 468-479. - ISBN 978-5-9718-0561-8 (Кн. 1) : 978-5-9718-0560-1.

8 **Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание** [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А.Литвинова. - Москва : Академия, 2013. - 267, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264. - ISBN 978-5-7695-9546-2 : 608 р. 30 к.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Презентация «Противодействие терроризму»
2. Презентация по профилактике экстремизма в молодёжной среде
3. Презентация по профилактике применения допинга среди спортсменов
4. Презентация по профилактике алкоголизма и наркомании в молодёжной среде

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/sport/>

<http://kfis.spb.ru/>

<http://lesgaft.spb.ru/>

<http://www.spbswim.ru/>

<http://sportpetergof.ru/>

<http://www.youtube.com/channel/UCJ4QUY4xdS3ouSMabfHopVg>,

[rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru;);

[sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru;);