

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИЙСКИЙ»»
(МАУДО СДЮСШОР «ОЛИМПИЙСКИЙ»)

Принято на заседании
тренерско-методического совета
МАУДО города Наб.Челны_
СДЮСШОР «Олимпийский»
«ОЛИМПИЙСКИЙ»
«__» _____ 2015 год
Протокол № _____

Утверждено
приказом директора МАУДО
города Набережные Челны
СДЮСШОР
от «__» _____ 2015 год
№ _____

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
для ДЮСШ и СДЮСШОР**

Вид спорта: «ПЛАВАНИЕ»

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта плавание
(утвержденного приказом Минспорта России от 03.04.2013 N 164
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта плавание"

Возраст детей с 7-8 лет до 18 (и старше до окончания спортивной карьеры)

Разработчики программы

Зам директора по УВР Минеева Р.З.

Ст тренер-преподаватель Галеева О.А.

Тренер –преподаватель Хяккинен Л.П.

Рецендент программы:

Пасмурова Лейла Эдвардовна- зав. кафедры ТиМЦиАВС, кандидат
педагогических наук, доцент, НФ ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»

Набережные Челны 2015

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание	8
2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание	10
2.3. Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	10
2.4 Перечень тренировочных сборов	12
2.5 Обеспечение спортивной экипировкой.....	13
2.6. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	14
2.7. Структура годичного цикла	16
РАЗДЕЛ 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
3.1. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....	20
3.2. Тренировочная нагрузка пловцов на этапах многолетней спортивной подготовки	22
3.3. Система соревнований.....	27
3.4. Планирование годичного цикла подготовки пловцов	28
3.4.1 Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки	28
3.4.2. Планирование годичного цикла в тренировочных группах.	37
3.4.3.Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства	42
3.5. Планирование спортивных результатов	46
3.6. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	48
3.6.1.Врачебно-педагогический контроль.....	48
3.6.2. Психологическая подготовка и контроль	50
3.6.3. Биохимический контроль	55
3.7. Программный материал для практических и теоретических занятий.	57
3.8. Антидопинговые мероприятия	67
3.9. Инструкторская и судейская практика.....	68
РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	69
РАЗДЕЛ 5. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОСОБЕННОСТИ ВИДА СПОРТА ПЛАВАНИЕ	75
РАЗДЕЛ 6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	79
РАЗДЕЛ 7. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	80
РАЗДЕЛ 8. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ	81
РАЗДЕЛ 9. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ	82
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	85
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

Раздел 1. Пояснительная записка

Данная спортивная программа по плаванию Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Олимпийский» 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 «3»апреля 2013 г. № 164, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ. примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (г. Москва 2004г.), и в соответствии с **Законом** Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. "**Об образовании**". *Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685, Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 18.08.2008 № 592 «О введении новых систем оплаты труда работников бюджетных учреждений Республики Татарстан», Постановлением Кабинета Министров РТ от 24.08.2010г. №678 « Об условиях оплаты труда Работников государственных учреждений РТ».*

Программа спортивной подготовки включает в себя итоги многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, 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, закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 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.

Цели данной Программы:

Активизация работы по вовлечению детей и юношества в регулярные занятия физической культурой и спортом;

- Развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни;

- Достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- Проведение и участие в городских, областных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, первенствах, кубках с целью демонстрации и совершенствования спортивного мастерства воспитанников школы;
- Совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий в обучении.

Приоритетные направления деятельности:

- физическое развитие, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым занимающимся в соответствии со своими возможностями и способностями,
- валеологическое развитие, направленное на формирование потребности в здоровом образе жизни,
- патриотическое развитие, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за свою малую Родину;
- этическое развитие, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям.
- развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Спортивное плавание – олимпийский вид спорта, в котором целью является как можно более быстрое покрытие определённого расстояния, не нарушая при этом техники способа плавания, который используется.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий. К тому же плавание это вид спорта очень красивый и увлекательный, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и

вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание немало важно для здоровья человека, т.к. во время занятия этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Различают следующие уровни спортивной подготовки:

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки (ЭНП). Это физкультурно-оздоровительная 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 максимально возможного 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 2-3 года. На этап зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания или формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке. После прохождения этапа начальной подготовки совершается отбор в тренировочные группы на основе оценки двигательных способностей, особенностей телосложения и мотивации.

Спортивная подготовка на тренировочном этапе (этап спортивной специализации (ЭСС)). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших переводные (приемные) нормативы. Продолжительность обучения 4-5 лет. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися 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 идёт 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 спортивный разряд кандидата в мастера спорта. 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.

Спортивная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям. Задачами подготовки являются освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации, индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности, сохранение здоровья.

Соревнования по плаванию

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),
- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;
- эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;
- комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определенным способом плавания.

В олимпийскую программу с 2008 года включено марафонское плавание на открытой воде на дистанции 10 км.

Плавание – второй после лёгкой атлетики вид спорта по представительству в олимпийской программе, по числу разыгрываемых медалей.

Раздел 2. 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 обучающихся.

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, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4

На этапе начальной подготовки максимальный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп по видам спорта.

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и их количественный состав не должен превышать на тренировочном этапе – 16 человек (для тренирующихся свыше двух лет) и 20 человек (для тренирующихся до двух лет), на этапе совершенствования спортивного мастерства – 12 человек, на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек.

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

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 по занятиям физической культурой и спортом и 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 обучения, 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.

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

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.

2.3. Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Основные разделы спортивной подготовки по плаванию, представленные в таблице ниже, распределяются в соответствии с этапом подготовки, и определяют цели и задачи тренировочной деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПЛАВАНИЮ МАУДО СДЮСШОР "ОЛИМПИЙСКИЙ"
НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД
по программе спортивной подготовки**

№ п/п	Содержание	НП			Т(СС)					ССМ			ГВС М
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
	Возраст занимающихся	8-9	9-10	9-10	10-11	11-12	12-13	12-13	13-14	14	15	16	-
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24	26	28	30
	Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 6	3 - 6	6 - 8	7 - 9	6 - 9	9 - 12	9 - 12	9 - 12	9 - 14	9 - 14	9 - 14
	в т.ч. на суше	3	3	3	2 - 3	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	3 - 4	2 - 4
I	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	0	31	36	42	47	52	100	108	131	166
II	Физическая подготовка на суше и в воде:	309	459	459	574	662	749	842	936	1073	1163	1238	1295
	в т.ч.: ОФП	193	267	24 3	287	313	300	300	291	312	270	218	187
	СФП	56	103	12 2	175	211	258	318	395	512	622	743	827
	Техническая подготовка	59	89	94	112	138	191	225	250	250	270	277	281
III	Соревнования и контрольные испытания	3	9	9	12	14	16	16	16	26	26	26	32
	Контрольные	3	6	6	6	8	8	8	8	12	12	12	10
	Отборочные		3	3	4	4	5	5	5	8	8	8	8
	основные				2	2	3	3	3	6	6	6	14
	Тренерская и судейская практика				7	15	26	31	36	49	55	61	84
	Общее количество часов	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1560
	Объем годовой суммарной нагрузки (км.) <i>Юноши</i>				250- 350	350- 450	400- 600	600- 800	950- 1250				
	<i>Девушки</i>				250- 350	350- 450	600- 800	950- 1250 1250 0	1250- 1600				
	<i>спринтеры</i>									1350- 1650	1600- 1900	1750- 2050	1650- 2150
	<i>средневики</i>									1500- 1800	1850- 2150	2050- 2350	2150- 2600
	<i>стайеры</i>									1650- 1950	2050- 2350	2250- 2550	2400- 2800

Для оптимизации процесса планирования различных этапов многолетней подготовки пловцов, необходимо ориентироваться на четыре принципа работы с детьми, подростками, юношами и девушками:

1. принцип направленности к развитию двигательной активности;
2. принцип учёта биологической программы развития физических качеств;
3. принцип соответствия норм физических нагрузок уровню биологической зрелости занимающихся;

4. принцип углубленной специализации в период окончания интенсивного развития определяющих физических качеств.

Возрастные требования по занятию плаванием определяются от 8 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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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.

2.4 Перечень тренировочных сборов

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

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

Плавание как вид спорта требует определенной экипировки как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

К каждому этапу спортивной подготовки необходимо подготовить для спортсменов соответствующую экипировку.

2.5 Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го 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.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник (женский)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

4.	Обувь для бассейна (шлепан-цы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Дети на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, этот бассейн и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование необходимые для занятий плаванием.

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

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

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к этапуреализации 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 исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

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.

Основы планирования годовых циклов

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 годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

2.7. Структура годового цикла

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 годовом цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных соревнований.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки.

В макроцикле 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 вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки,

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

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

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

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом 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 годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

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

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

По мнению заслуженного тренера СССР Г.Г. Петрова, идеально макроцикл должен состоять из мезоциклов следующей направленности:

- Втягивающий мезоцикл — 2-4 недели;
- Аэробный мезоцикл — 2-3 недели;
- Компенсаторный-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
- Аэробный-силовой мезоцикл — 2-3 недели;

- Компенсаторно-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
- Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) — 2-3 дня;
- Соревновательный мезоцикл — 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период обучения в группах ССМ и ВСМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Раздел 3. 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;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

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

3.1. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись законного представителя спортсмена.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;

- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;

- необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;

- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

Требования безопасности во время занятий.

- вход в воду и выход только с разрешения тренера;

- все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;

- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера;

- не оставаться при нырянии долго под водой;

- по окончании занятия в бассейне в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- Тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменов через администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

- Тренер организует выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера.

- Тренер организует своевременный выход спортсменов 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 спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Спортивные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену под контролем 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 спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.2. 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 стайеры (группы совершенствования спортивного мастерства, с ГСС-1 по ГСС-3). В группах высшего спортивного мастерства увеличение нагрузок происходит преимущественно за счет роста интенсивности.

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для пловцов на тренировочном этапе подготовки (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	1250-1350

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для пловцов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего 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

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

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1850-2150	2200-2500	2400-2700
2-й	1750-2150	2200-2600	2400-2800
3-й	1650-2050	150-2550	2400-2800

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков — 8-10 лет

Продолжительность этапа — 1-3 года. Занятия проходят в группах этапа начальной подготовки.

У детей в возрасте 7-9 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 базовой подготовки (начальной 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, вначале 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 энергозатрат (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 углубленной специализации.

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.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества / Возраст, лет	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно - силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.3. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В таблице представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле. Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суше проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Количество соревнования и контрольных испытаний в годичном цикле

Наименование группы	На суше	В воде
Группы этапа начальной подготовки:		
1-й год обучения	-	6
2-й год обучения	2	8
3-й год обучения	2	8
Группы тренировочного этапа:		
1-й год обучения	2	10
2-й год обучения	3	12
3-й год обучения	3	12
4-й и 5-й год обучения	3	12-14
Группы этапа спортивного совершенствования:		
1-й год обучения	2-4	14-16
2-й год обучения	2-4	14-18
3-й год обучения	2-4	16-20
Группы этапа высшего спортивного мастерства	2-4	20-26

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. Планирование годичного цикла подготовки пловцов

3.4.1 Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 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 обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока 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 урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке 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 изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок 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.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 9 лет.

В течение года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении года группы, проходящие программу первого года начального обучения, 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 изучение способа дельфин. В этот период тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается 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 совершенствования 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 изучению 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 обучения.

2-й и 3-й год обучения

Занятия на 2-м и 3-м году обучения 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, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Примеры типовых занятий

Урок № 1

Задачи:

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

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

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

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

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

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

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

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

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Урок №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.).

Урок № 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.).

Урок № 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»).

Урок № 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?»)

Урок № 6

Задачи:

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

Подготовительная часть (на суше).

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

Основная часть (в воде).

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

Упражнения:

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

Заключительная часть.

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

3.4.2. 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 10-12 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 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 (осенне-зимнем) 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 (зимне-весеннем) 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 осуществляется с учетом годового тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный 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 обучения 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 обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

3.4.3. 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 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 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.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяются все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных

результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена и планируемой. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции;
- время прохождения стартового участка (15 м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

До 1996 г. в качестве стартового и финишного участков обычно принимался отрезок в 10 м. Для стайеров время прохождения финишных 5 м менее важно, чем скорость на последних 100-200 м.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяют три группы пловцов высокого класса:

- 1) с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;
- 2) с эффективным финишем и второй половины дистанции;
- 3) отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

Тренировочные нагрузки на этапе

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого

мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

3.5. Планирование спортивных результатов

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка (МСП) затрагивает всю восходящую стадию онтогенеза, начиная с детства. В качестве критерия управления МСП используются такие показатели, как биологический возраст, который является наиболее интегрированной характеристикой индивида, указывающей на его местоположение в ходе онтогенеза, а также соматотип.

Основные характеристики особенностей биологического развития пловцов разного соматотипа

Общая характеристика соматотипа	Возраст появления первых признаков		Темп протекания всего периода полового созревания
	Девочки	Мальчики	
Атлетоидный пикник (повышенная выраженность факторов А и G при менее выраженном факторе роста)	8-9 лет	9-10 лет	Ускоренный (контингент юношеского возраста)
Астеноидный атлет (преобладание выраженности факторов А и роста)	11-12 (реже в 13 лет)	13-14 (реже после 12 лет)	Нормальный или несколько удлиненный
Атлетический среднежировой (преобладание фактора А при разной выраженности фактора роста)	10,5-12 (реже в 13)	12,5-13 (реже в 14 лет)	Средне-ускоренный (при отсутствии диспластических форм строения)
Среднемышечный-среднежировой (умеренное проявление факторов А и G при разном влиянии фактора роста)	11,5-12,5 (реже после 13)	10,5-11,5 (реже после 12 лет)	Чаще удлиненный
Неопределённо-смешанный (с выраженным проявлением отдельных признаков соматотипа противоположенного пола и фактора роста)	10,5-12 лет	11-13 (реже в 13 лет)	Со сложной характеристикой темпоритмовых особенностей

Фактор А - Андроморфия- мужской тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широкими плечами относительно ширины таза, более длинными руками относительно длины ног, большим относительным развитием костной и мышечной компонент относительно жировой, верхним - т.н. андроморфным - типом жировоголожения - на плечах, руках, в верхней части туловища.

Фактор Г - Гинекоморфия - женский тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широким тазом относительно плеч, более длинными ногами относительно рук и более короткими ногами относительно туловища, узкой и короткой грудной клеткой, длинным животом, большим относительным развитием жировой компоненты относительно костной и мышечной, нижним - т.н. гинекоморфным - типом жировоголожения - в нижней части живота и на ногах.

Определение возрастных границ помогает определить целесообразность и адекватность применяемых воздействий.

В то же время целесообразно планирование подготовки «от результата». При этом имеется в виду не только конечный результат на соревновательной дистанции, но и промежуточные результаты, достигнутые в различных разделах подготовки.

МОДЕЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
Стартовый участок	Участок стац. плавания	Участок поворота	Финишный участок

ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА			
Результаты в контрольных упражнениях	Функциональные показатели	Показатели СФП	Параметры техники плавания
Состояние психики		Анатомо-морфологические показатели	Состояние здоровья

ПРОДЕЛАННАЯ РАБОТА				
Общий объём	Объём по зонам	СФП на суше	Совершенствование техники	Специальные упражнения

СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
Тренировки, проживания, питания, учёбы, отдыха, восстановления

При этом значительное внимание должно уделяться разработке для каждого спортсмена индивидуальной модели соревновательной деятельности.

Для улучшения показателей и планирования результата у спортсменов, начиная с групп ССМ и ВСМ необходимо:

- постоянно контролировать темп плавания (частоту гребков);
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на соревнованиях (для более быстрого проплыwania дистанции, чем на прошедших соревнованиях, необходимо сохранить темп плавания (в рамках оптимального) и уменьшить количество гребков);
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на стандартном тренировочном отрезке (для более быстрого проплыwania тренировочной серии, чем на предыдущих тренировках, необходимо сохранить темп плавания (в рамках оптимального) и уменьшить количество гребков);

Техника пловца должна сохраняться с увеличением скорости плавания. Лучшие пловцы сохраняют количество гребков на дистанции и увеличивают скорость, за счёт увеличения своего темпа, менее квалифицированные пловцы увеличивают скорость за счёт уменьшения своего шага.

• Тестирование спортсменов и определение слабых сторон их подготовки (изучение индивидуального графика пловцов покажет скорость, при которой происходит «потеря» техники плавания, для дальнейшего подбора оптимального сочетания темпа, количества гребков и скорости плавания для каждого конкретного спортсмена).

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

3.6. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.6.1. Врачебно-педагогический контроль

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

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

Для успешного решения основных задач в тренировочном процессе, а также в специальной физической подготовке тренер работает в тесном контакте с врачом.

Непосредственно во время занятий проводятся врачебно-педагогические наблюдения тренером совместно с медицинским работником. Во время этих наблюдений оценивается: правильность построения занятиями физическими упражнениями; учет состояния здоровья занимающихся, их физического развития, возраста, пола и уровня подготовленности при выборе величины нагрузки; осуществление контроля за объемом и интенсивностью применяемых нагрузок.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

Этапный контроль проводится, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности спортсмена;

- оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

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

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в личную карточку спортсмена.

3.6.2. Психологическая подготовка и контроль

Психологическая подготовка направлена на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния спортсмена в устойчивый, сделать его свойством личности.

Для достижения пловцом высоких результатов необходимы такие свойства личности как:

1. Темперамент;
2. Уровень мотивации достижения;
3. Волевой и интеллектуальный контроль поведения;
4. Стремление к соперничеству, соревновательности.

Наряду с приведёнными свойствами существуют два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств. Это психическое здоровье, как непременный фактор хорошей переносимости стресса, и наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания.

При формировании мотивационной сферы подопечных тренером:

- ставятся многолетние перспективные цели;
- подчеркиваются его более высокие возможности при реализации этапных целей, идёт ориентировка на цели следующего этапа;
- развивается спортивное честолюбие;
- стимулируется поощрения спортсменов;
- развиваются положительные традиции команды;
- отражаются в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекаются спортсмены к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывается пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрываются связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объяснять социальные функции спортивного плавания;
- развивать познавательный интерес к тренировочному процессу.

Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Для формирования этих качеств, решается важная и сложная задача через изменение системы отношений спортсмена путем создания психических состояний, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в ответственные моменты тренировки и в период соревнований. От тренировки к тренировке, от старта к старту у спортсмена создаются необходимые психические состояния, которые постепенно становятся доминирующими, тем самым меняя в положительную сторону отношения спортсмена к труднейшим ситуациям спортивной жизни.

Психологическая подготовка пловца к предстоящему соревнованию, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. К их числу относятся:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
2. Осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, бассейна и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
3. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.

5. Возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.

7. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.

8. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

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 уровня, 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.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

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

Воздействие на спортсмена осуществляется путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий, к которым относятся: беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки, гетеротренинг, внушенный отдых, аутотренинг, размышления, рассуждения.

Планомерное использование 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. Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и

самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию.

При соответствующей психологической подготовке накануне соревнования удастся снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательной готовности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

Формирование и совершенствование благоприятных для спортивной тренировки и соревнований психических состояний позволяет постепенно и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер. Это обеспечивает успешность спортивной деятельности даже в тех случаях, когда имеющиеся природные свойства личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

Основные методы и приемы психологического контроля

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.

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

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

c. 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.

a. 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.

b. 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.

a. 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.

b. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу 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.

a. 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.

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

c. 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.

3.6.3. Биохимический контроль

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 занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 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.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Фармакологические препараты применяются с учётом возраста и подготовленности спортсмена, под присмотром специалиста. При этом учитывается, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме (для учащихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) проводится после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3.7. Программный материал для практических и теоретических занятий.

Содержание *практического раздела* программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объёмов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочной деятельности (основы планирования годовых циклов);
- планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований);
- контроль за показателями подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, а также – восстановления и состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы.

Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия:

на этапе начальной подготовки: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания

Общая физическая подготовка(ЭНП) 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 (ЭНП) 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 выдохе 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)

на тренировочном этапе: совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объёма плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

Общая физическая подготовка(ЭСС) 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 (ЭСС). 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.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках тренировочного процесса.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа НП являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразии видов движений и относительно небольшому количеству стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с

помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе НП также используются круговая тренировка и эстафеты.

Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении программного материала для спортивной подготовки на этапах ТЭ и ССМ включаются рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

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	УТГ					ССМ			ВСМ
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	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	2	4	3	2	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	2	2	2	2	3	2	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом				1	1	2			
12	Единая Всероссийская Спортивная Классификация		2	1	1					
13	Самоконтроль в процессе занятий спортом					1	1	1	1	1
14	Всемирное антидопинговое агентство						2	1	1	1
15	Спортивный инвентарь и оборудование	2	1							
16	Правила поведения в бассейне	2	1							

Тема 1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Гигиена спортивных сооружений. Личная гигиена пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение

борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Тема 3. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в плавании.

Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Тема 6. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема 8. Основы методики и средства спортивной тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль развития физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 9. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях.

Психологическая подготовка пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение

поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 11. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Пассивный отдых. Активный отдых. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов: педагогические, психологические и медико-биологические.

Тема 12. Единая Всероссийская Спортивная Классификация.

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 13. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

Тема 14. Всемирное антидопинговое агентство.

ВАДА и его деятельность. Термины и определения. Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещенный список препаратов. Пищевые добавки. Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Программы допинг-контроля. Процедуры допинг-контроля.

Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 16. Правила поведения в бассейне.

Порядок прохода на территорию бассейна. Порядок пользования учащимися раздевалками, душевыми. Порядок занятий в бассейне. Обязанности родителей/сопровождающих лиц.

При проведении теоретических занятий материал излагается в доступной форме, учитывая возраст занимающихся. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся коррективы.

3.8. Антидопинговые мероприятия

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах

проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Планы антидопинговых мероприятий

• Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов групп ССМ и ВСМ не реже 2 раз в год октябрь и март.

Темы занятий на октябрь:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля

Темы занятий на март:

1. Запрещенный список на 2014 год
2. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта (Дисквалификация)

• Проведение теоретических занятий для тренеров групп ТЭ (4,5 года обучения) 1 раз в год.

Темы занятий на октябрь:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля

Также тренеры участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике два раза в год.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на этапе ТЭ и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в спортивном плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на этапе ТЭ обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем обучающиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся в группах ССМ и ВСМ могут составить комплексы упражнений для развития физических качеств, подобрать упражнения для совершенствования техники плавания. Занимающиеся в группах ТЭ, ССМ и ВСМ знают правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, старшего судьи, секретаря; могут организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается свидетельство об окончании спортивной школы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования 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.

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

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

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 (тренерского, методического 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 выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную 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, методического совета) при персональном разрешении врача.

Методические рекомендации

по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования)

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА - 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 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 наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

ОТЖИМАНИЯ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА). Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ. Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. 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. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, 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.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ выполняется из исходного положения: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

«ПРЕСС». Упражнение выполняется из исходного положения: лёжа на горизонтальной поверхности, руки в замок за головой, локти в стороны. Испытуемый поднимается из исходного положения в положение сидя, спина прямая, затем опускается обратно в исходное положение. Положение рук при выполнении упражнения не меняется. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

Для перевода обучающихся на следующий этап подготовки устанавливаются контрольно-переводные нормативы, отдельно для начинающих и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим этапам подготовки:

Ниже приводятся нормативы по этапам спортивной подготовки.

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

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

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа*	Обязательная техническая программа*
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3x10м (не более 9,5с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

Раздел 5. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенности вида спорта плавание

Контрольно-переводные нормативы этапа начальной подготовки 1 года

Контрольные упражнения	девочки	мальчики
Стаж обучения 1 год		
Общая физическая подготовка		
Возраст	8-9 лет	8-10 лет
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,3	3,8
Челночный бег 3x10м;сек	10,5	10,0
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа; раз	10	10
Специальная физическая подготовка		

Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см.	70	70
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м.	5	5
Плавание 100м к/плавание; мин., сек Экспертная оценка техники плавания	3.20,0	3.20,0
Проплыть с оценкой техники 50м в/стиль Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворота	1.15,0	1.15,0

Стаж обучения 2 года		
Контрольные упражнения	девочки	мальчики
Общая физическая подготовка		
Возраст	8-10 лет	8-10 лет
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,3	3,8
Челночный бег 3x10м; сек	10,5	10,0
Сгибание и разгибание рук; раз	13	13
Бег 30м; сек	6,8	6,4
Пресс за 30 сек; раз	12	14
Специальная физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см.	60	60
Наклон вперед стоя на возвышении; см.	1	0
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м.	5	5
Плавание 100м к/плавание; мин., сек Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	2.46,0	2.30,0
Проплыть с оценкой техники 400м в/стиль Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	9.54,0	9.54,0

Контрольно-переводные нормативы этапа начальной подготовки 2 года

Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы этапа начальной подготовки 2 года

Контрольные упражнения	девочки	мальчики
Общая физическая подготовка		
Возраст	9-10 лет	9-10 лет
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,3	3,8
Челночный бег 3x10м; сек	10,0	9,5
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа; раз	15	15
Бег 30м; сек	6,6	6,2

Пресс за 30 сек; раз	14	16
Прыжок в длину с места;см	130	150
Специальная физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см.	60	60
Наклон вперед стоя на возвышении;см	1	1
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения,м.	6	6
Плавание 200м к/плавание; мин.,сек Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	3.55,00	4.05,0
Плавание 200м к/плавание; мин.,сек Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	3.55,00	4.05,0
Проплыть с оценкой техники 800м в/стиль Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	16.04,0	16.30,0
Проплыть с оценкой техники 100м по выбору	100в/с-1.33,50 100бр- 2.06,50 100н/с-1.45,50 100бат-1.42,5	100в/с- 1.43,50 100бр- 2.03,50 100н/с- 1.56,50 100бат-1.49,50
Спортивный разряд на избранной дистанции	1 юношеский	2 юношеский, 1 юношеский

Дополнение: При выполнении контрольно-переводных требований в состав учебно-тренировочной группы 1 г.об. (девочки) допускаются до 25% обучающихся, имеющих 2 юношеский разряд, при условии:

- 1). Стаж занятий 2 года,;
- 2). Регулярное посещение занятий, ответственное отношение к тренировочному процессу, целеустремленность.

Контрольно-переводные нормативы тренировочного этапа подготовки

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень в областях: общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

В таблице представлены контрольно-переводные нормативы для мальчиков и девочек. Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов специальной плавательной подготовки, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения	ТЭ-1 год		ТЭ-2 год		ТЭ-3 год		ТЭ-4 год		ТЭ-5 год	
	дев.	маль	дев.	маль	дев.	маль	дев.	маль	дев.	маль
Общая физическая подготовка										
Прыжок в длину с места; см	140	155	155	170	170	190	180	195	185	200
Подтягивание на перекладине, раз	1	2	2	4	3	6	4	8	5	9

Бросок набивного мяча 1 кг	4	4,5	4,8	5,3	6	7,5	7	9	7,5	9,5	
Челночный бег 3x10м	9,8	9,3	9,6	9,1	9,4	8,8	9,2	8,5	9,0	8,2	
Пресс за 30 сек; кол-во	16	18	17	19	18	20	19	21	20	22	
Бег 30м; сек	6,6	6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0	5,6	5,8	5,4	
Кросс 1500м; мин	7.20	7.10	7.10	7.00	7.00	6.55	6.55	6.50	6.50	6.45	
Специальная физическая подготовка											
Выкрут прямых рук вперед-назад; см	50	50	30	40	25	35	20	30	15	20	
Наклон вперед стоя на возвышении; см.	2	1	2	2	3	2	4	3	4	4	
Технико-тактическая подготовка											
Длина скольжения; м	8	7	9	8	10	9	11	10	11	11	
Время скольжения 9м; сек.	-	-	8	-	7,5	7,3	7	7	6,8	6,7	
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Специальная плавательная подготовка											
ГРУППЫ	Дис т.	ТЭ-1 год		ТЭ-2 год		ТЭ-3 год		ТЭ-4 год		ТЭ-5 год	
		дев.	маль	дев.	маль	дев.	маль	дев.	маль	дев.	маль
Разряд на конец уч.года		3	1юн	2	3	2подг	3подг	1	2	1,КМС	1
Вольный стиль	50					29,5	28,1	28,15	27,05	26,85	24,75
	100	1.19,5	1.23,5	1.11,8	1.11,0	1.07,9	1.07,8	1.04,3	1.03,5	1.00,5	57,3
	200					2.29,5	2.30,5	2.21,5	2.21,0	2.12,8	2.07,0
	400					5.17,0	5.23,5	4.57,0	5.03,0	4.39,0	4.29,0
	800	13.19,0	14.30,0	11.46,0	12.28,0	11.02,0	11.47,0	10.18,0	11.06,0	9.37,0	9.32,0
	1500					21.42,0	22.07,5	20.20,5	20.37,5	18.37,5	18.22,5
Брасс	50					38,25	37,0	36,25	35,25	34,55	31,95
	100	1.42,0	1.44,5	1.30,0	1.28,5	1.25,8	1.24,5	1.21,5	1.20,5	1.16,5	1.12,0
	200					3.05,0	3.08,0	2.55,0	2.56,5	2.44,5	2.37,5
На спине	50					35,0	34,0	33,25	32,25	31,65	29,45
	100	1.31,5	1.34,0	1.21,5	1.21,5	1.17,5	1.17,3	1.13,5	1.13,0	1.09,0	1.05,0
	200					2.45,5	2.47,0	2.36,0	2.37,0	2.27,0	2.20,5
Баттерфляй	50					32,5	31,75	31,25	30,25	28,75	27,25
	100	1.30,5	1.30,5	1.19,5	1.20,5	1.15,0	1.15,5	1.10,0	1.10,5	1.05,5	1.02,0
	200					2.45,5	2.47,5	2.35,5	2.37,5	2.25,5	2.19,0
Комплексное плавание	100					1.19,5	1.19,0	1.15,0	1.14,0	1.10,0	1.06,0
	200	3.26,0	3.30,0	3.00,0	3.05,0	2.50,0	2.53,0	2.40,0	2.41,0	2.30,5	2.23,0
	400					6.03,0	6.10,0	5.41,0	5.46,0	5.19,5	5.06,0

Примечание: Обязательным минимальным требованием является выполнение разрядов:

Возраст	12 лет	14 лет	16 лет	18 лет
девочки	II разряд (возраст участия в ВС «Веселый дельфин»)	I разряд (возраст участия в ПР среди девушек)	КМС (возраст участия в ПР среди юниорок)	
мальчики		II разряд (возраст участия в ВС «Веселый дельфин»)	I разряд (возраст участия в ПР среди юношей)	КМС (возраст участия в ПР среди юниорок)

Контрольно-переводные нормативы этапа совершенствования спортивного мастерства

Основными критериями оценки обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, избранного вида спорта, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение программы в области теории и методики физической культуры и спорта.

В таблице представлены промежуточная (итоговая) аттестация для юношей и девушек. Наиболее важным для перевода является выполнение нормативов специальной плавательной подготовки:

Таблица

Контрольные упражнения	ССМ-1год		ССМ-2 год		ССМ-3 год	
	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.
Общая физическая подготовка						
Прыжок в длину с места; см	190	210	195	215	200	220
Подтягивание на перекладине, раз	7	14	8	15	10	16
Бросок набивного мяча 1 кг	8,0	10,0	8,5	10,5	9,0	11,0
Челночный бег 3x10м	8,9	8,1	8,8	8,0	8,8	8,0
Пресс за 30 сек; кол-во	25	27	26	28	27	28
Бег 30м; сек	5,4	5,0	5,3	4,9	5,2	4,8
Кросс 1500м; мин	6,45	6.40	6,40	6,35	6,35	6.30
Специальная физическая подготовка						
Выкрут прямых рук вперед-назад; см	15	15	15	15	15	15
Наклон вперед стоя на возвышении; см.	4	4	5	4	5	4
Технико-тактическая подготовка						
Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов всеми способами плавания	+	+	+	+	+	+
Специальная плавательная подготовка						
Разряд на конец учебного года	КМС подт	КМС подт	МС	МС	МСподт, МСМК	МС подт, МСМК
Выполнение запланированных результатов на российских и международных соревнованиях						

Раздел 6. 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 водное поло;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта водное поло;

- 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.

Раздел 7. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

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.

На 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;

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

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

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

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

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Раздел 8. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта плавание

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от возрастных категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с 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 (тренера-преподавателя) по виду спорта плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности 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 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 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 осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Раздел 9. 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 работы

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 Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- 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

Литература

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006
8. Козлов А.В.,Е.Ф.Орехов. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания.-НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта:-СПБ,2010
9. Козлов А.В.,Е.Ф.ОреховСпортивная тренировка юных пловцов.-НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта:-СПБ,2011
- 10 Люсерио Б., Плавание: 100 лучших упражнений –М.:Эксмо, 2010.-280с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
12. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания.-М.: ВФП,2000
13. Плавание.
14. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
15. Плавание: Книга-тренер/ И.П.Нечунаев.-М.:Эксмо,2012
16. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. -2-е изд.,перераб. и доп. -296 с.:ил.
17. Джон Делвз, Терри Лафлин, Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.:Манн,Иванов и Фербер», 403 страницы.
18. <http://www.km.ru/referats/333437-sportivnye-i-podvizhnye-igry>