

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа» Муслимовского  
муниципального района Республики Татарстан

**«Рассмотрено»**  
Заседание тренерско-  
методического совета  
№ 1 от 28.08.2019 г.

**«Утверждено»**  
Директор *И.М. Фазлиев* Фазлиев И.М.  
Приказ № 83 от 01.09.2019 г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта  
ПЛАВАНИЕ.

Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. № 41  
(Зарегистрировано в Минюсте России от 12 февраля 2018 г. рег. № 50011).

Срок реализации программы: 8 лет.

с. Муслимово, 2019 год.

## **Структура и содержание:**

Титульный лист

### **I. Пояснительная записка**

- 1.1. Характеристика вида спорта плавание
- 1.2. Структура системы многолетней подготовки

### **II. Нормативная часть**

- 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 бадминтон.
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бадминтон
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бадминтон
- 2.4. Режим тренировочной работы
- 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
- 2.6. Предельные тренировочные нагрузки
- 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
- 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки
- 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
- 2.11. Структура годичного цикла.

### **III. Методическая часть**

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
- 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
- 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Планы применения восстановительных средств
- 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
- 3.9. Инструкторская и судейская практика

### **IV. Система контроля и зачетные требования**

- 4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бадминтон
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовке.
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

### **V. Перечень информационного обеспечения**

**VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по плаванию для МБУ «СШ» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ), Уставом учреждения, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 03.04.2013 г. №164, "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание», в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ № 645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

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

### **Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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

### **1.1. Характеристика вида спорта - плавание**

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

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. Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определённым правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определённое время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными

строго регламентированными правилами соревнований способами. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки.**

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Тренировочный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации), что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

Данная Программа рассчитана на 8 лет работы, предназначена для подготовки пловцов в группах начальной подготовки (НП) - 3 года обучения, тренировочных группах (ТСС) - 5 лет.

**Этап начальной подготовки.** На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года 7 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – от 2 до 3 лет. Задачи подготовки следующие: 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.

**На тренировочном этапе** (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники плавания, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по плаванию, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации. Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники плавания, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание.

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В США данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды района по плаванию.

**Цель:** создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки пловца включает и предполагает

решение следующих задач:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14

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

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

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

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет

Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6
Основные	-	-	2-3	3-4

## 2.4 Режим тренировочной работы.

Содержание материала	Этапы						
	Начальной подготовки		Тренировочный				
	1 год	Свыше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Кол-во часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20
Кол-во тренировок в неделю	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	1040
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	260	312	312

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

Зачисление в СШ на обучение плаванию проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование групп на отделении плавания, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах – трех академических часов, при менее, чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю; в группах, где

нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трех академических часов.

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.

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю
Этап начальной подготовки	1	6
	2	9
	3	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12
	2	14
	3	16
	4	18
	5	20

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	НП		ТЭ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6

## 2.8 Требования к экипировке , спортивному инвентарю и оборудованию.

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);
- 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.

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-
3.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1
5.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1
6.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1
8.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-
9.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
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	пар	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения	штук	20

	нагрузки воды		
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейка гимнастическая	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	1 год	7	15	30	Выполнение юношеских разрядов
	2 год		14	30	
	3 год		14	24	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	9	12	20	Выполнение спортивных разрядов по плаванию
	2 год		12	18	
	3 год		10	16	
	4 год		10	14	
	5 год		8	12	

### 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется индивидуальным планом лица, проходящего спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на всех этапах для всех лиц, проходящих спортивную подготовку.

### 2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов).

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

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

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.

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.

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.

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.

### **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.

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.

### **Виды микроциклов и построение втягивающих микроциклов**

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, обеспечивающих комплексное решение задач, возникших на данном этапе подготовки. Продолжительность микроциклов от 3-4 до 10-14 дней. Однако наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов. Микроциклы иной продолжительности обычно планируются в соревновательном периоде, что часто связано с необходимостью смены режима деятельности и формирования специфического ритма работоспособности в связи с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований. Различают втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные микроциклы.

**Втягивающие микроциклы** применяются для подготовки пловцов к напряженной тренировочной работе и особенно широко в начале общеподготовительного этапа подготовительного периода, когда стоит задача восстановления тренированности и планомерного подведения пловцов к напряженной базовой подготовке.

На специально-подготовительном этапе подготовительного и в соревновательном периодах втягивающие микроциклы применяются реже. Обычно ими начинаются мезоциклы, особенно в тех случаях, когда происходит резкая смена преимущественной направленности тренировочного процесса и возникает проблема планомерной адаптации организма пловцов к перенесению специфических нагрузок.

Необходимость в таких микроциклах возникает и при резкой смене климатических или географических условий – переезде пловцов на среднегорные или высокогорные базы подготовки или места, удаленные от привычных на 4-5 и более временных поясов.

Втягивающие микроциклы отличаются высокой суммарной нагрузкой по сравнению с ударными микроциклами. Особенно невелика их нагрузка в начале года, после переходного периода. В дальнейшем, по мере повышения подготовленности пловцов, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов возрастает, достигая 70-75 % нагрузки ударных микроциклов.

Основная направленность, состав средств и методов втягивающих микроциклов должны соответствовать общей направленности тренировочного процесса конкретного периода или этапа подготовки. Однако особенно важно, чтобы они обеспечивали подготовку пловцов к нагрузкам последующих ударных микроциклов

### **Построение ударных микроциклов**

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы и высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсмена. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание специально- подготовительного этапа подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательный период. Общий объем работы, соотношение работы на суше и в воде, количество занятий с большими нагрузками и другие показатели, отражающие суммарную нагрузку и преимущественную

направленность тренировочного процесса должны соответствовать полу и специализации пловца. Суммарный объем работы и основные характеристики нагрузок у женщин на 10-15 % ниже, чем у мужчин.

Микроцикл построен на материале занятий комплексной направленности с разнообразной программой, что обеспечило совершенствование различных компонентов подготовленности (аэробные и анаэробные возможности, скоростные качества, совершенствование техники и др.) и одновременно позволило выполнить большой объем работы в каждом задании.

Ударные микроциклы, по сравнению с микроциклами других типов, характеризуются особо большим как общим количеством тренировочных занятий (2-3 – в день, 12-14 – в неделю – в воде и 3-6 занятий на суше), так и занятий с большими и значительными нагрузками (до 5-6 в неделю). Поэтому, с одной стороны, они являются мощным стимулом развития адаптационных реакций и повышения подготовленности пловцов, а, с другой, при неправильном построении, способны привести к переутомлению, перенапряжению важнейших функциональных систем и, в первую очередь, центральной нервной и сердечно-сосудистой. Поэтому очень важно построить микроцикл так, чтобы он позволял эффективно решать все основные задачи, соответствующие тому или иному этапу подготовки.

При подготовке квалифицированных пловцов в ударных микроциклах, как правило, планируется два занятия в воде в течение дня, одно основное, а второе – дополнительное. В основных занятиях пловец выполняет большой объем работы, направленной на развитие качеств и способностей, влияющих на результат, и получает значительную или большую нагрузку. Эти занятия оказывают решающее влияние на рост тренированности. В дополнительных занятиях объем работы меньше, нагрузка малая или средняя, но круг задач весьма широк: поддержание уровня физических качеств, совершенствование техники, тактики и т.д. Велики возможности использования дополнительных занятий и в качестве активного отдыха.

### **Построение восстановительных и подводящих микроциклов.**

**Восстановительными микроциклами** обычно завершается серия ударных микроциклов. Они применяются и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, что обуславливает невысокую суммарную нагрузку и широкое применение в них средств активного отдыха. Суммарный объем работы в восстановительных микроциклах в часах меньше чем в ударных микроциклах примерно в два раза, в то время как объем плавания меньше в 3-4. Значительно меньше и общее количество занятий на суше и в воде, а занятия с большими и значительными нагрузками вообще не планируются.

**Подводящие микроциклы** направлены на непосредственное подведение пловца к соревнованиям. Их содержание может быть весьма разнообразным и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, и его индивидуальных особенностей. В зависимости от этого в подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки. Подводящие микроциклы обычно составляют 3-4-недельного мезоцикла, непосредственно предшествующего главным соревнованиям. Первые 2-3 подводящих микроцикла обычно предусматривают узкоспециализированную подготовку к конкретным соревнованиям при относительно невысокой суммарной нагрузке и общем объеме работы, но при высокой специализированности программ отдельных занятий и их максимальной нацеленности на подготовку пловца к выступлениям на конкретных дистанциях.

Заключительные подводящие микроциклы этого мезоцикла, непосредственно предшествующие главным стартам по основным характеристикам не отличаются от восстановительных. Однако на фоне общей незначительной нагрузки в начале или середине микроцикла может планироваться занятие с большой или значительной нагрузкой. Занятия на суше, в отличие от восстановительных микроциклов, не

планируются, а перед занятием в воде обычно выполняется 15-20 минутная разминка комплексного характера.

Работа в подводящих микроциклах носит строго специфический характер. Подавляющее большинство упражнений по характеру воздействия максимально приближены к соревновательной деятельности. Однако для активного отдыха и стимуляции восстановительных процессов в небольшом объеме могут использоваться общеподготовительные и вспомогательные упражнения. Программы подводящих микроциклов непосредственно предшествующих стартам носят индивидуальный характер. При их построении особое внимание следует обращать на типологические особенности личности.

В ходе подготовительных и подводящих микроциклов значительное внимание уделяется различным дополнительным средствам, стимулирующим восстановительные и адаптационные реакции. Психологические методы и средства восстановления помогают пловцу снизить нервно-психическую напряженность, восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на выполнение тренировочных и соревновательных программ. Медико-биологические средства (специальное питание, различные виды массажа, сауна, души, насыщенные ванны и др.) способствуют более быстрому снятию различных форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к стрессовым воздействиям.

#### **Построение соревновательных микроциклов.**

**Соревновательные микроциклы** строятся в соответствии с программой соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований, видами программы, в которых принимает участие пловец, количеством стартов и продолжительностью пауз между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие программу этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

В соревновательных микроциклах пик нагрузки естественно приходится на дни стартов. В зависимости от их количества могут быть выделены микроциклы с наибольшими нагрузками в их начале, середине или конце, двухпиковые или многопиковые.

Если соревнования продолжительны, а старты приходятся на их заключительные дни, то в первые дни соревновательного микроцикла пловцы тренируются по программе, максимально приближенной к программе подводящего микроцикла, непосредственно предшествующего соревнованиям. Если старты проводятся в первые дни соревнований, то в последующие дни пловцы, как правило, отдыхают или проводят занятия с малыми нагрузками восстановительного характера.

Содержание соревновательных микроциклов выдающихся пловцов исключительно разнообразно, что определяется программой их участия в соревнованиях, и индивидуальными особенностями, а также особенностями подготовки и соревновательной деятельности. В соревновательных микроциклах прежде всего должно быть обращено внимание на полноценное восстановление и обеспечение условий для пика работоспособности пловцов в дни основных стартов. Это требует организации специального режима соревновательных стартов, отдыха и тренировочных занятий, рационального питания, психологической настройки, применения средств восстановления.

### **III. Методическая часть.**

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной

деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- 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 педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

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

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

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

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности при проведении тренировочных занятий, как в зале, так и в бассейне.

Тренер обязан:

1. Производить построение учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале отсутствующих. Опоздавшие дети к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.
3. О происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях сообщать администрации СШ.

Правила проведения занятий по плаванию:

1. Тренер после построения запускает учащихся в раздевалки. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерные рекомендуемые планы подготовки в зависимости от общего годового количества часов.

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 312 час

№	Разделы	Месяцы												Итого	Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1						6
2	Общая физическая подготовка	9	12	12	18	17	13	18	12	17	17	18	18	18	181
3.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62	
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2			56	



1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1			14
2	Общая физическая подготовка	11	13	13	21	20	12	21	11	23	13	25	27	210
3.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12			120
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2		26
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		40	40	40	50	50	40	50	40	50	40	40	40	520

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 624 час

№	Разделы	Месяцы											
		подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
2	Общая физическая подготовка	16	15	15	27	25	15	27	15	27	16	22	30
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	17	18
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	7	
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2							
		48	48	48	60	60	48	60	48	60	48	48	48

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 728 час

№	Разделы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	подготовки												
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2		
2	Общая физическая подготовка	15	16	16	23	21	16	22	16	23	16	24	37
3.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	17	17	17	23	23	17	23	17	23	17	11	
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2							
		56	56	56	70	70	56	70	56	70	56	56	56

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 832 час

№	Разделы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	подготовки												
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2		
2	Общая физическая подготовка	16	18	18	30	28	18	30	17	30	18	18	39
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	18	
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	5	5	3	5	4	5	3	3	
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2							

	64	64	64	80	80	64	80	64	80	64	80	64	64	64
--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Примерный план - схема объема тренировочных и соревновательных нагрузок на 936 час

№	Разделы	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2			28
2	Общая физическая подготовка	19	21	21	32	30	20	32	20	32	21	24	46	318
3.	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	25	26	281
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	23	23	23	25	25	23	25	23	25	23		20	258
5	Соревнования и контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика	3	3	3	6	6	4	6	4	6	3	3		47
6	Врачебно-медицинский контроль	2				2								4
		72	72	72	90	90	72	90	72	90	72	72	72	936

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На *этапе начальной подготовки* основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются пловцы, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно - переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно - переводных нормативов.

Структура годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Годичный цикл подготовки спортсменов в ЦСП должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико- биологического обеспечения подготовки спортсменов.

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).

Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты.

На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологический контроль предусматривает такие основные направления как: мотивацию занятий спортом; уровень воспитания волевых качеств; уровень специализированных умений; умение регулировать психической напряженности; толерантность к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

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

Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки 1, 2-3 годов обучения.

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть: Укрепление здоровья; Приобретение разносторонней физической подготовленности; Владение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов; Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием; Воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним.

Примерный тематический план начальной подготовки

№	Программный материал	НП 1 года (час)	НП 2-3 года (час)
1.	Теоретическая подготовка: - историю развития плавания; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий,); - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; - требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	6	8
2.	Общая физическая подготовка (на суше): <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	181	250

3.	Специальная физическая подготовка и технико-тактическая подготовка (на суше, в воде): специальные физические упражнения: упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов. Игры и развлечения на воде: водное поло; эстафетное плавание.	118	201
4.	Тестирование, участие в соревнованиях: контрольно-переводные нормативы; Контрольные старты (все по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год);	3	5
5.	Медицинское обслуживание, рациональная организация всего режима дня; -рациональное питание.	4	4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор перспективных детей по результатам соревнований и тестирования в группы тренировочных этапов, а дети, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта отчисляются из спортивной школы или им предоставляется возможность заниматься по общеразвивающим программам.

Программный материал для тренировочного этапа  
Основными задачами при работе с тренировочными группами должны быть: Совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; развитие скоростно-силовых возможностей; воспитание общей выносливости; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; выбор узкой специализации; воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; развитие адаптации к психологической напряжённости в тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; расширение соревновательной практики.

#### Примерный тематический план тренировочного этапа подготовки

№ п/п	Программный материал	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
-------	----------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

		(часов)	(часов)	(часов)	(часов)	(часов)
1.	<p>Теоретическая подготовка: - историю развития плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;</li> <li>- основы законодательства в сфере физической (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);</li> <li>- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;</li> <li>- гигиенические знания, умения и навыки;</li> <li>- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;</li> <li>- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;</li> <li>- требования к технике безопасности при занятиях плаванием;</li> <li>- знать систему спортивной подготовки и её общие основы;</li> <li>- уметь разбираться в методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, содержание круглогодичной тренировки, планирование перспективной многолетней тренировки;</li> <li>- анализировать спортивные и функциональные показатели;</li> <li>- вести дневник тренировки.</li> </ul>	14	18	24	28	28
2.	<p>Общая физическая подготовка (на суше):  Общеразвивающие физические упражнения:  легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.</p>	210	250	245	280	318
3.	<p>Специальная физическая подготовка и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде): Специальные физические упражнения: координации, максимальной сил, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.</p> <p>-плавательная подготовка: упражнения для развития аэробной и аэробно- анаэробной</p>	146	175	218	250	281

	<p>выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами.</p>					
4.	<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с вышки; старты из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и <i>совершенствование в ней:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитационные упражнения;</li> <li>-упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники;</li> <li>-упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.</li> </ul> <p><i>Игры и развлечения на воде:</i> водное поло; эстафетное плавание; прикладное плавание</p>	120	147	205	288	258
	<p>Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p> <p>Тактическая подготовка: упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; Упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Упражнения для совершенствования тактики в эстафетном</p>					

	<p>плавании(конкретная задача каждого</p> <p>Восстановительные мероприятия:</p> <p>1. Педагогические средства восстановления:</p> <p>2. Психологические средства восстановления:</p> <p>3. Медико-биологические средства восстановления:</p>					
7.	<p>Инструктаж и судейская практика: самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и должностным обязанностям судей различного амплуа; участие в судействе местных, городских, районных, краевых соревнований. Участия в соревнованиях различного уровня, сдача промежуточной и итоговой аттестации.</p>	26	30	32	42	47
8.	<p>Медицинское обслуживание: -диспансерное обследование учащихся;</p>	4	4	4	4	4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

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

В учебно-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 случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая 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 выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание 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.

Основные методы и приемы психологической подготовки:

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. 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 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 само регуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения – высшие уровни самосознания и само регуляции. 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.

### **Воспитательная работа**

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма, как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет

большие возможности для воспитания всех этих качеств. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям плаванием, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают ребенка на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Указания и требования тренера, при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимается ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь целесообразен жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение всех членов группы в соперничество успехов друг друга.

Для сплочения пловцов рекомендуется проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на новый этап подготовки.

На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, репортажи о соревнованиях и поездках, тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях.

Для подростков характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении.

Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

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

**Активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на

следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба, езда на велосипеде). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

**Педагогические средства** восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки и являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- 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 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками);
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня.

**Медико-биологические средства** восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием 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 бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

**Психологические средства** наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **Методические рекомендации:**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

### **3.8. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по плаванию «Теоретические знания» на тренировочном этапе отведены часы на Знания антидопинговых правил. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

### **3.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся этапа должны овладеть принятой в плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Они должны

уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по общефизической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и могут привлекаться к судейству соревнований в группах начальной подготовки. При проведении соревнований учащиеся тренировочных групп могут выполнять функции судей на поворотах, судей на финише, быть помощниками судей по технике плавания, секретаря соревнований.

Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### 4.1 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

##### 4.2. Оценка и контроль тренировочной деятельности.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине,

могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершении сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

**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 видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

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

Этапный контроль проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств по окончании учебного года на основании утвержденного графика. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) 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 (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, недопущение переутомления. Для оценки текущего состояния пловца целесообразно использовать стандартизированные тесты с регистрацией сердечных сокращений. Чаще всего применяется плавание дистанции 50 метров с интенсивностью 90 % или 200 метров с интенсивностью 75 % от максимальной после стандартной разминки и отдыха. Частота сердечных сокращений измеряется пальпаторно на сонной артерии три раза по 10 секунд: сразу по окончании, с 50 по 60 сек., с 110 по 120 сек. восстановления. Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени плавания и замедление скорости восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. В тренировке пловцов, начиная с тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 секунд после завершения упражнения.

Возраст, лет	Пульсовые			
	1	2	3-	4-й
9	155-170	170-185	185-200	Свыше 200

1	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
1	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Определённую информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

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

**Врачебный контроль** обучающиеся проходят в начале и в течение учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углублённое медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **4.3.НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ**

#### **Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Перевод занимающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Обучающимся в группах начальной подготовки необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и проплыть технически правильно дистанцию 100 метров комплексным плаванием (группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения); дистанцию 25 метров кролем на груди и 25 метров кролем на спине (группа начальной подготовки первого года). Дети, прошедшие обучение в группах начальной подготовки 2-го - 3-ого года в возрасте 9-10 лет, и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы переводятся на тренировочный этап подготовки. Промежуточная аттестация для групп начальной подготовки 3-го года обучения является основанием для зачисления в группы на тренировочный этап.

При превышении количественного состава обучающихся, успешно сдавших контрольно-переводные нормативы и желающих продолжить обучение на следующем этапе подготовки, среди обучающихся проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности обучающихся является результат в плавании на соревнованиях в течении учебного года. Наилучший показанный результат переводится в баллы по таблице очков 1994 года. Тренировочные группы и группы начальной подготовки формируется из числа обучающихся, набравших наибольшее количество баллов

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

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	3,8 м	3,9 м	3,9 м	3,3 м	3,4 м	3,4 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	10,0 с	9,8 с	9,6 с	10,5 с	10,3 с	10,1 с
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	25 м. в/ст, 25 м.	100 м. компл. плавание		25 м. в/ст, 25 м. н/сп.	100 м. компл. плавание	

Занимающимся в тренировочных группах необходимо выполнить 4 контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, также выполнить обязательную техническую программу. Для тренировочных групп (начальной специализации) 1 и 2-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 100 м комплексного плавания и 400 м выбранным способом (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь юношеский разряд по плаванию). Для тренировочных групп (углубленной специализации) 3-5-го годов обучения: технически правильно проплыть дистанцию 200 м комплексного плавания и 800 м вольным стилем (оценивается выполнения старта, повороты и техника плавания) и иметь спортивный разряд по плаванию).

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

Контрольное упражнение	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Бросок набивного мяча (1 кг), не менее	4,0 м	4,2 м	4,4 м	4,6 м	4,8 м	3,5 м	3,7 м	3,9 м	4,1 м	4,3 м
Челночный бег 3 x 10 м, не более	9,5 с	9,3 с	9,1 с	8,9 с	8,7 с	10,0 с	9,8 с	9,6 с	9,4 с	9,2 с
Выкрут прямых рук вперед-назад, не менее	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см	60 см	60 см	55 см	55 см	50 см
Наклон вперед, стоя на возвышенности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обязательная техническая программа	100 м. компл. плавание, 40 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст			100 м. компл. плавание, 400 м по выбору		200 м. компл. плавание, 800 м в/ст		
Разряд	3-2 юн	2-1 юн	1 юн -III	III -II	II-I	3-2 юн	2-1 юн	1 юн III	III -II	II-I

**Методика проведения контрольных тестирований**

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

#### Челночный бег 3 x 10 м.

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

#### Наклон вперед, стоя на возвышении

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

#### Бросок набивного мяча

*Оборудование:* набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

#### Выкрут прямых рук вперед – назад.

*Оборудование:* гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед- назад, держа в руках гимнастическую палку. Даются три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018г. №41.

<https://minjust.consultant.ru/documents/38421>

2. [http://uor4.ru/wp-](http://uor4.ru/wp-content/uploads/2018/04/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0-%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-2017-2020.pdf)

[content/uploads/2018/04/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0-%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-2017-2020.pdf](http://uor4.ru/wp-content/uploads/2018/04/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0-%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-2017-2020.pdf)

3. [https://krasnoznamenskduh.edumsko.ru/activity/additional\\_groups/79982](https://krasnoznamenskduh.edumsko.ru/activity/additional_groups/79982)

4. <http://sport-chg.ru/wp-content/uploads/2014/08/Uchebnaya-programma-dlya-otdeleniya-Plavanie.pdf>

5. [http://olimpiezvorkuta.ucoz.ru/dokument/Programi/Rabohay\\_programma\\_PLAVANIE\\_NP.pdf](http://olimpiezvorkuta.ucoz.ru/dokument/Programi/Rabohay_programma_PLAVANIE_NP.pdf)

6.

<http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5: %D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5 %D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B>

[С%0%BC%D1%8B %D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA](#)

7. <http://frs24.ru/st/plavanie-normativ/>

8. <https://octomed.ru/details/sanitarnye-trebovaniya-k-bassejnam/>

**VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.**

**Плавание**

№	Название мероприятия	Возраст участников	Место проведения	Сроки	Ответственный
1	Межрайонные соревнования посвященные Дню Республики Башкортостан	2007 и мл	С.Верхне-яркеево Илишевского р-на РБ	09.10.18	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З.
2	Межрайонные соревнования, посвященные Дню Единства	2007 и мл	Актаныш	30.10.18	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З.
3	Товарищеская встреча с командой Сармановского р-на	2007 и мл	Муслюмово	23.11.18	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З.
4	Межрайонные соревнования «Сокровища Жемчужины»	2007 и мл	Новошешминск	декабрь	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З.
5	Районные соревнования «Кубок Деда Мороза»	2007 и мл	Муслюмово	26.12.18	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З.
6	Матчевая встреча между районами РТ и РБ	2007 и мл	Актаныш	январь	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З.
7	Первенство МБУ СШ	2007 и мл	Муслюмово	11.02.19	Давлетшин А.А

					Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
8	Гран-При «Лидер Закамья»	2003 и мл	Чистополь	февраль	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
9	Районные соревнования, посвященные Международному Женскому дню	2007 и мл	Муслюмово	07.03.19	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
10	Соревнования на призы генерального директора ООО Экодом Шамеева	2007 и мл	Р. Слобода	апрель	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
11	Первенство СШ Новошешминского рн	2007 и мл	Новошеш- минск	апрель	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З.
12	Межрайонные соревнования «Кубок Нептуна»	2007 и мл	Муслюмово	17.04.19	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
13	Соревнования посвященные, Дню Весны и Труда	2002 и мл	Джалиль	01.05.18	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
14	Открытое Первенство ДЮСШ №2 Илишевского р- на посвященное памяти Героя Советского Союза А.А. Абдуллина	2001 и мл	Верхнеяркеев о	май	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
15	Первенство МБУ СШ	2007 и мл	Муслюмово	28.05.19	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З
16	День комплекс ста	2007 и мл.	Муслюмово	27.06.19	Давлетшин А.А Хабибуллин Ф.Ф. Латипов А.З