

Орган местного самоуправления
«Управление по физической культуре и спорту
Каменск-Уральского городского округа»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва города Каменска-Уральского»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШОР»
от 27.02.2023 г.
Протокол № 2



Д.А.Тихонцев

«14» марта 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Возраст обучающихся: от 7 лет до (возраст не ограничен)
Срок реализации программы: 12 лет

Составитель:
Шаламова Наталья Николаевна,
инструктор-методист

г. Каменск-Уральский
2023 год

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
	Характеристика вида спорта «плавание» и его отличительные особенности	4
I	Общие положения	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «плавание»	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	17
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III	Система контроля	23
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	25
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	28
IV	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	32
4.1.	Теоретическая подготовка	33
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	38
4.3.	Учебно-тематический план	73
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	74
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	76
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	76
	Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план	79
	Приложение №2 Календарный план воспитательной работы	80
	Приложение №3 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	82
	Приложение №4 Примерный план инструкторской и судейской практики	84
	Приложение №5 Учебно-тематический план	86

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» разработана в соответствии:

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1004);
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (утвержден приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1284);
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";
- Федеральным АПП законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 « 2865-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации о 31.03.2022 г № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 30.01.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022г);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях” (документ не вступил в силу);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);
- Учредительными документами и локальными нормативными актами учреждения.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спорта и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Характеристика вида спорта «плавание» и его отличительные особенности

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

Плавание является сложно координационным циклическим видом спорта. Плавание от других видов спорта отличается двумя присущими только ему особенностями: тело спортсмена находится в особой среде – воде - и движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Соревнования в плавании проводятся в индивидуальных дисциплинах: вольный стиль - 50м, 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м; на спине – 50м, 100м, 200м; брасс – 50м, 100м, 200м; баттерфляй – 50м, 100м, 200м, комплексное плавание – 100м, 200м, 400м; эстафеты – вольный стиль 4х50м, 4х100м, 4х200м, брасс 4х50м, баттерфляй 4х50м, на спине 4х50м, комбинированные эстафеты 4х50м, 4х100м.

Кроль на груди – способ плавания на груди, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука выполняет гребок в воде спереди назад, другая рука движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивается лицом в сторону. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок правой и гребок левой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех-, шестиударный варианты кроля. Это самый быстрый способ передвижения в воде.

Кроль на спине – это способ плавания на спине, который в определенной мере, похож на кроль на груди, т.к. в нем, как и в кроле на груди, руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное движение «как ножницы», но разница в том, что пловец плышет на спине, а не на животе, как в кроле на груди. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела. Кроль на спине считается третьим по скорости стилем. Баттерфляй – стиль плавания на груди, при котором левая и правая части тела совершают симметричные и одновременные движения: руки совершают одновременный гребок, при этом ноги совершают одновременные волнообразные движения. Баттерфляй – это самый тяжелый по энергозатратный способ.

Баттерфляй считается вторым по скорости стилем после кроля на груди.

Брасс – стиль плавания на груди, при котором руки одновременно совершают гребок и выносятся вперед от груди, а ноги, сгибаясь в коленях, совершают толчок. Современные правила соревнований брассом:

1. С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Запрещается переворот на спину в любое время.

2. Все движения руками должны быть одновременными и выполняться в одной и той же горизонтальной плоскости без попеременных движений.

3. Руки одновременно вытягиваются вперед от груди, локти должны находиться под водой. Руки не должны заходить за линию бедер.

4. В течение каждого полного цикла какая-либо часть головы должна разорвать водную поверхность. Все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

5. Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты. Нарушение поверхности воды стопами ног не разрешается

6. Гребущими поверхностями в брассе являются внутренние поверхности стопы и голени.

Брасс – самый медленный стиль плавания.

Комплексное плавание – вид плавания, который включает в себя все четыре стиля, пловец меняет технику способов плавания в зависимости от длины дистанции каждые 25, 50 или 100 метров. Дистанция преодолевается в следующем порядке: 1-баттерфляй; 2-кроль на спине; 3- брасс; 4-кроль на груди.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Перечень спортивных дисциплин плавания в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в Таблице 1.

Плавание входит во Всероссийский реестр видов спорта (номер-код вида спорта – 0070001611Я).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я

басс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
басс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
басс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
басс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
басс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
басс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - вольный стиль - смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4х200 м - вольный стиль - смешанная	007	057	1	8	1	1	Я
эстафета 4х 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4х100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004¹ (далее – ФССП). Программа реализуется для детей и для взрослых (ч. 2 ст. 75 Федерального закона № 273-03).

При составлении Программы используются понятия:

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу (п. 15 ст. 2 Федерального закона № 273-03). К обучающимся относятся, в том числе, учащиеся - лица, осваивающие дополнительные общеобразовательные программы (п. 2 ч. 1 ст. 33 Федерального закона № 273-ФЗ).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71597).

спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее — НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
4. Этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки (*п. 2 раздела I примерной Программы по виду спорта*).

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки вида спорта «плавание»

При комплектовании учебно-тренировочных групп в спортивной школе:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося (*пн. 4.1. Приказа № 634*);
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорт (*п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н*);

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп. 4.2. Приказа № 634);
3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2. (пп. 4.3. Приказа № 634).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

Таблица 3

Этапы нормативов	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В зависимости от специфики вида спорта «художественная гимнастика» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

2.3.1. Формы занятий по плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по:

- типу организации - учебно-тренировочные и внутренировочные;
- направленности - обще подготовительные, специализированные, комплексные;
- содержанию учебно-тренировочного материала - теоретические, практические.

Основной формой являются *практические занятия*, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, видеофильмами и другими наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по:

- **цели** (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные);
- **количественному составу** спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- **степени разнообразия решаемых задач** (однородные и разнородные).

На *учебно-тренировочных занятиях* усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики лёгкой атлетики, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности легкоатлетов. В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности занимающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по плаванию занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве внутренировочных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменом и утверждаются директором СШОР.

Проведение занятий по плаванию возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Параллельно учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-

преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)

2.3.3. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, главные цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивное соревнование – проводится в целях выявления лучшего участника, проводится по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*п. 4 главы III ФССП по виду спорта «плавание»*).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*п. 5 главы III ФССП по виду спорта «плавание»*).

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 5

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (*пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»*).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»*).

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МАУДО «СШОР»:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7 Приказа № 634);

2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (пп. 3.8 Приказ № 634).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп. 3.1 Приказа № 634).

2. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634).

3. Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла; - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п. 3.3 Приказа № 634).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (Приложение № 1).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*п. 3.4 Приказа № 634*).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (*п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля

Календарный план воспитательной работы МАУДО «СШОР» приведён в Приложение №2.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ*).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В СШОР осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (*п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ*). Основная цель работы данного направления – предотвращение

допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- ежегодная оценка уровня знаний

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

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;
- нарушение антидопинговых правил, список запрещенных веществ и методов, вещества, запрещенные в отдельных видах спорта, программа мониторинга, санкции к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Приложение № 3.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одним из важных разделов комплексной подготовки спортсменов в тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Начиная с учебно-тренировочного этапа они могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, разучивание основных технических элементов и приёмов. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовывать и провести соревнования внутри Учреждения.

Судейская практика предусматривает:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
- приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Инструкторская практика предусматривает:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;

– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;

– формирование склонности к педагогической работе.

Примерный план инструкторской и судейской практики приведён в (Приложении №4) данной программы.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (медицинские, медико-биологические, педагогические, и психологические) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

2.8.1. Медицинские и Медико-биологические средства восстановления.

В МАУДО «СШОР» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (*п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Так же спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Медицинская деятельность в спортивной школе ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (*приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н*).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (*п. 42 Приказа № 999*).

Таблица 6

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа ЛФ 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № Приказа № 1144).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведение мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсмена.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию (кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки), теплотерапию (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и др. процедуры), электростимуляции. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать

лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

2.8.2. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление и работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных;
- процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.8.3. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему соревнованию диктуется задачами. К их числу относятся:

- осознание своеобразия сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после соревнования и вновь мобилизоваться к последующим соревнованиям.

Итогом психологической подготовки спортсмена должно явиться состояние психологической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника.

Примерный восстановительный комплекс для групп ССМ и ВСМ:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- отдых на кушетке, креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 час).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 час. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 час. Объем восстановительных средств в месячных циклах (максимально до 14 час) и годовых циклах (от 8-100 час) определяется в соответствии с особенностями подготовки. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную подготовку и техническую подготовку.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на *глобальные* (охватывающие практически весь организм), *локальные* (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и *общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание

(включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На *этапе начальной подготовки* проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На *тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования* вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренерпреподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

III. Система контроля

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов, выполнение зачётных требований на всех этапах является обязательным разделом спортивной подготовки.

Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Развитие физических качеств и телосложение спортсменов оказывают влияние на результативность спортсменов.

Таблица 7

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.

Скоростные способности

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической - подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической ...и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется согласно утвержденного в спортивной школе положения «О промежуточной и итоговой аттестации обучающихся». С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся используется метод контрольных упражнений и вопросов, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п. 12 *Примерной Программы по виду спорта «плавание»*).

Контроль должен быть комплексным, организовываться по предметным областям Программы, основываться на объективных и количественных критериях.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года с целью оценки результатов освоения Программы по предметным областям после каждого года обучения. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью оценки результатов освоения Программы после окончания обучения на базовом уровне Программы. Успешная итоговая аттестация на базовом уровне Программы служит основанием для зачисления обучающегося на углубленный уровень Программы, или на программы спортивной подготовки.

При аттестации обучающихся по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» обучающимся предлагается ответить на 3 вопроса в устной или письменной форме. Оценивается полнота, точность ответов. Комиссия оценивает ответы и аттестует обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо полно раскрыть содержание вопросов, четко и правильно дать определения, раскрыть содержание понятий, правильно использовать спортивные термины, для доказательства использовать различные выводы из наблюдений и опытов, отвечать самостоятельно.

При аттестации обучающихся по предметной области «Общая физическая подготовка» обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных упражнений. Комиссия оценивает результаты в соответствии с таблицами 8, 9, 10, 11.

При аттестации обучающихся по предметной области «избранный вид спорта – плавание» обучающимся предлагается выполнить комплекс контрольных заданий. Комиссия оценивает результаты по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно выполнить не менее 60% задания. При оценивании также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся.

При аттестации обучающихся по вариативным предметным областям. Комиссия учитывает оценку, которую формирует тренер-преподаватель на основании текущей успеваемости обучающегося по форме «зачтено», «не зачтено». Для получения «зачтено» обучающемуся необходимо успешно освоить не менее 60% учебных заданий.

При проведении итоговой и промежуточной аттестации проводится оценка уровня освоения образовательной программы (пониженный, базовый, повышенный) по каждому обучающемуся и по группе в целом.

После проведения промежуточной аттестации комиссией делается заключение о прохождении промежуточной аттестации каждым обучающимся или о формировании

академической задолженности. Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и, выполнившие все требования, зачисляются на следующий год обучения. Обучающиеся, у которых сформировалась академическая задолженность по уважительной причине, переводятся на следующий учебный год условно.

В случае перевода обучающегося условно на следующий учебный год по уважительной причине он обязан ликвидировать академическую задолженность (пройти промежуточную аттестацию повторно) в течение полугода с момента начала занятий.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (*п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ*).

После проведения итоговой аттестации комиссией делается заключение по каждому обучающемуся. Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию и, выполнившие все требования, заканчивают обучение по данной Программе. Им выдается свидетельство об освоении Программы установленного образца.

Обучающимся, не выполнившим требования для прохождения итоговой аттестации, выдается справка о прохождении обучения по данной Программе.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (*п. 2 главы II ФССП по виду спорта*)

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 8, 9, 10, 11:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			10,1	10,6	9,8	10,3
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее		не менее	
			1		3	

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по виду спорта «плавание»:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Теоретическая подготовка

Программа теоретической подготовки спортсмена должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен знать:

- задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- роль спортивных соревнований и их варианты;
- особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и ее контроль;
- анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- беседы;
- демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики;
- разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки;
- лекции по вопросам тренировки и обучения;
- тестовые задания;
- дискуссии;
- практикумы;

- беседы;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в дополнение к указанным методам применяются:

- разбор и анализ отдельных методических статей;
- участие спортсменов в планировании и анализе тренировки;
- коллективные разборы киноколеек, видеозаписей;
- обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов;
- просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях;
- примерный план теоретической подготовки приведен в таблицах.

Таблица 12

Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием

№	ТЕМЫ	НП-1	НП-2	НП-3
	Тема №1. Физическая культура и спорт			
1	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство всестороннего развития личности	+	+	
2	История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе		+	+
3	Спортивная школа (СШОР) - задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы	+	+	
4	Традиции СШОР. Лучшие достижения учащихся школы	+	+	
5	Возникновение и развитие Олимпийского движения: – мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр; – история возрождения Олимпийских игр; – основные положения Олимпийской хартии; – первые российские олимпийцы, их спортивные достижения	+ +	+ + + +	+ + + +
	Тема №2. Формирование здорового образа жизни			
1	Основы здорового образа жизни: – правила личной гигиены; – оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры; – рациональное питание; – рациональная организация труда и отдыха	+ + +	+ + + +	+ + + +
2	Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+	+	+
3	Вредные привычки, их профилактика	+	+	+
	Тема №3. Понятие «спортивная тренировка»			
1	Общая характеристика спортивной тренировки		+	+
2	Понятие об общей, специальной физической подготовке		+	+
3	Структура учебно-тренировочного занятия	+	+	
4	Значение спортивного режима	+	+	
5	Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических качеств	+	+	+
	Тема №4. Врачебный контроль и самоконтроль			
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом		+	+
2	Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	+	+	

3	Назначение и содержание разминки	+	+	
4	Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний	+	+	+
5	Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки		+	+
6	Страховка и само страховка при занятиях	+	+	+
7	Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+	+	+
8	Разделы дневника самоконтроля		+	+
9	Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+	+	+
	Тема №5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека			
1	Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей: – соединение костей скелета; – мышечная система	+	+	
		+	+	+
		+	+	+
2	Внутренние органы человека	+	+	+
	Тема №6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований			
1	Юношеские разряды, условия их выполнения		+	+
2	Этические принципы и правила спортивных состязаний		+	+
3	Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях		+	+
	Тема №7. Правовое положение ребенка в Российской Федерации			
1	Особенности правового статуса несовершеннолетних: – в международном праве (Конвенция о правах ребенка); – в российском праве (конституционном, семейном)	+	+	
			+	+

Таблица 13

Программный материал по теоретической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	ТЕМЫ	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4,5	СММ	ВСМ
	Тема №1. Физическая культура и спорт - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья						
1	Общее положение российского законодательства по физической культуре					+	+
2	Понятие физическая культура, ее связь с культурой общества. Разновидности форм физической культуры	+	+				
		+	+	+			
3	Значение физической культуры для укрепления здоровья людей	+	+	+			
4	Историческое развитие физической культуры	+	+	+	+		
5	Спорт и его роль в физическом воспитании. Тенденции развития современного спорта		+	+	+	+	+
6	Органы управления физкультурным движением			+	+	+	

7	Современные Олимпийские игры: – символика и ритуалы; – значение олимпийского движения, его приверженность 7 идеям справедливости и гуманизма; – органы управления олимпийским движением; – достижения Российских Олимпийцев	+	+	+	+	+	
	Тема №2. Единая Всероссийская спортивная классификация						
1	Основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВС	+	+	+	+	+	+
2	Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения		+	+	+	+	+
3	Классификация соревнований и их значение	+	+	+	+	+	+
	Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организм						
1	Основные системы жизнедеятельности человека: сердечно-сосудистая система – кровь, состав, функции; – большой и малый круги кровообращения; – сердце; изменение кровообращения при мышечной работе дыхание – виды дыхания; – понятие ЖЕЛ, измерение; – экскурсия грудной клетки нервная система – строение, функции; – высшая нервная деятельность пищеварения система – строение, функции выделительная система – строение, функции	+	+	+	+	+	+
2	Общая характеристика органов чувств	+	+	+	+	+	+
	Тема №4. Физиологические основы спортивной тренировки						
1	Физиологическая сущность спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика двигательных умений и навыков, этапы их формирования	+	+	+	+	+	+
3	Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности			+	+	+	+
4	«Кислородный запас», «кислородный долг», «максимальное потребление кислорода». Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения			+	+	+	+
5	Характеристика нагрузки, ее параметры: – нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса; – понятие «объем» и «интенсивность» тренировочных нагрузок	+	+	+	+	+	+

	Тема №5. Сбалансированное питание спортсмена						
1	Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений	+	+	+	+	+	+
2	Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе	+	+	+	+	+	+
3	Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки			+	+	+	+
4	Основы регулирования массы тела						
	Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия						
1	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+	+	+	+	+	+
2	Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности	+	+	+	+	+	+
3	Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	+	+	+	+	+	+
4	Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки	+	+	+	+	+	+
5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки	+	+	+	+	+	+
6	Спортивный массаж и самомассаж	+	+	+	+	+	+
7	Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка и самостраховка	+	+	+	+	+	+
	Тема №7. Спортивная тренировка, как основная форма подготовки спортсменов						
1	Специальные принципы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	
2	Психологические основы воспитания физических качеств	+	+	+	+	+	+
3	Возрастные особенности развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+
4	Тренировочное занятие, его структура и содержание	+	+	+	+	+	+
5	Средства спортивной тренировки. Классификация физических упражнений	+	+	+	+	+	
6	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: – средства и методы развития физических качеств; – способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки; – формы контроля за физической подготовкой	+	+	+	+	+	+
7	Методы спортивной тренировки	+	+	+	+	+	
8	Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+	+
	Тема № 8. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки						

1	Спортивная тренировка как многолетний процесс	+	+	+	+	+	+
2	Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки			+	+	+	+
3	Структура и содержание: – микроциклов; – мезоциклов; – макроциклов	+	+	+	+	+	+
	Тема №9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение						
1	Система и календарь спортивных соревнований			+	+	+	+
2	Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований		+	+	+	+	+
3	Формы проведения спортивных соревнований			+	+	+	+
4	Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд)	+	+	+	+	+	+
5	Составление документов			+	+	+	+
	Тема № 10. Допинг контроль						
1	Всемирный антидопинговый кодекс		+	+	+	+	+
2	Запрещенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
3	Разрешенный список препаратов для использования в спорте	+	+	+	+	+	+
4	Процедура «Допинг контроля»				+	+	+
	Тема № 11. Правовое положение ребенка в Российской Федерации						
1	Охрана прав несовершеннолетних гражданским и семейным кодексом	+	+	+	+	+	+
2	Гражданское правонарушение и ответственность подростков	+	+	+	+	+	+
3	Преступление несовершеннолетних и уголовная ответственность	+	+	+	+	+	+
	ИТОГО ЧАСОВ:	20	20	52	52	52	52

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Спортивная подготовка на этапе **начальной подготовки** по виду спорта. 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 года. В группы зачисляются дети, желающие заниматься

спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. После прохождения этапа начальной подготовки совершается отбор в тренировочные группы на основе оценки двигательных способностей, особенностей телосложения и мотивации.

Спортивная подготовка **на учебно-тренировочном этапе** по виду спорта. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших 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. 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** по виду спорта. 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.

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

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 противоходом 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.

Подвижные игры на воде, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка пловцов направлена на развитие выносливости, силы, быстроты, координации, гибкости.

Основные упражнения на развитие выносливости:

- на суше: все виды бега, езда на велосипеде, лыжи, упражнения на тренажерах с небольшим отягощением, продолжительностью не более 15 минут, работа с резиновыми амортизаторами.
- в воде: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание на задержку дыхания.

Для развития силы:

- на суше применяются общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы); скользящие наклонные скамейки, прыжки; метания, упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка и перекладина).
- в воде: лопатки, ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круг или тренировочная доска между ногами).

Для развития быстроты:

- на суше применяются: подвижные игры, бег с ускорениями; эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; прыжки под команду и т.д.
- в воде: прыжки, старты, повороты, приемы спасания тонущих, подвижные игры, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе, эстафеты.

Для развития ловкости и координации:

- на суше используются элементы акробатики - кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры.
- в воде: водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости; использование гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др.

Развитие подвижности в суставах и гибкости:

- на суше проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.
- в воде гибкость развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

Техническая подготовка

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п. — сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И. п. — то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
 - а) прямые руки впереди;
 - б) одна рука впереди, другая вдоль туловища;
 - в) обе руки вдоль туловища;
 - г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки.

Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох — во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И. п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И. п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И. п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании

с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая — у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди
2. И. п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками

1. И. п. — стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И. п. — сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И. п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И. п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть, как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И. п. — стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
5. То же с вдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И. п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И. п. — стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И. п. — стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.
5. И. п. — лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя — впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. То же, но лицо опущено вниз.
4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
5. И. п. — стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (задержке дыхания).
6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. — стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем — в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем — на каждый цикл движений.

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

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

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

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

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

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

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- 1) разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- 2) умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- 3) формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями

телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И. п. — основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
11. Старт из воды. Начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и. п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
12. То же, пронося руки вперед над водой.
13. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходил под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
14. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И. п. — стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И. п. — стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И. п. — стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхности.

Тактическая подготовка

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятий, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте. 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.

Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка

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 и плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

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

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

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): перекуты 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.

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1 и 2 года — до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3, 4, 5 года — до 1 часа.).

Лыжная подготовка. Основы техники передвижения: попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступенчатым шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах для пловцов 10-12 лет - 1 км, 12-13 лет - 2 км. Для пловцов 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: прогулки по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

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.

Совершенствование техники всех способов плавания, тренировочные упражнения в комплексном плавании.

Специальная физическая подготовка

К основным упражнениям, включаемым в специальную физическую подготовку, относится плавание избранным способом с использованием дистанционного, интервального, повторного и переменного методов тренировки. Эти упражнения не только обеспечивают функциональную подготовку организма пловца, но и играют решающую роль в его технической, тактической и психологической подготовке. Наибольшее воздействие при плавании оказывается на сердечно-сосудистую систему (в частности, на мышцы сердца). Скелетные же мышцы испытывают меньшую нагрузку, а значит, и меньший стимул к развитию, хотя работа их (особенно мышц плечевого пояса) создает силу тяги и в конечном счете определяет результат пловца. Поэтому тренировка, построенная исключительно на плавании с полной координацией движений, не обеспечит развитие функциональных возможностей мышц в пропорциях, нужных для достижения высокого спортивного результата в плавании. Кроме того, для достижения высокого результата нужна большая подвижность во многих суставах (голеностопных, плечевых и др.). Упражнения в плавании не обеспечивают эффективного развития такой подвижности. Все это требует использования в тренировке наряду с упражнениями в плавании специально-подготовительных упражнений.

Специально-подготовительные упражнения, входящие в специальную физическую подготовку, направлены на развитие:

а) подвижности в суставах

б) силы определенных групп мышц) их локальной выносливости

Упражнения, используемые для развития подвижности в суставах, подбираются в соответствии с особенностями техники плавания избранным способом. Например, для кролистов — упражнения, развивающие подвижность в суставах шеи, которая обеспечивает возможность поворота головы направо и налево, а для брассистов и

специализирующихся в плавании баттерфляем — упражнения для развития подвижности в суставах, обеспечивающей поворот головы вокруг поперечной оси.

Упражнения, направленные на развитие силы, делятся на упражнения на суше и упражнения в воде. На суше даются упражнения с различными приспособлениями, выполняемые в динамическом и изокинетическом режимах.

На первом этапе подготовительного периода могут использоваться и изометрические упражнения. Режим напряжения мышц должен соответствовать характеру их работы при плавании (особенно в тех случаях, когда планируется не только развитие силы, но и содействие развитию силовой выносливости). Эта упражнения (с большими и значительными нагрузками) широко применяются на протяжении первых двух третей подготовительного периода. К концу этого периода и в соревновательном периоде их использование ограничено привычными комплексами, без больших нагрузок. Если требуется добиться увеличения мышечной массы, силы мышц, то величина напряжений может быть большой и даже предельной.

Упражнения в воде (плавание с работой одних рук или одних ног с использованием поддерживающих средств и без них; с различными отягощениями; упражнения в воде с использованием резиновых амортизаторов и т. п.) дают меньше нежелательных побочных явлений, чем упражнения на суше, и могут широко применяться в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

При подборе специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений нужно принимать во внимание возможность побочных нежелательных эффектов, особенно в тех случаях, когда эти упражнения являются большой нагрузкой для организма пловца. Например, усиленные занятия упражнениями с отягощениями (упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, с блочными устройствами и т. д.) содействуют развитию силовых возможностей тех групп мышц, работоспособность которых особенно важна при плавании. Однако эти упражнения могут привести к снижению подвижности в суставах, а при чрезмерном увлечении ими — и к снижению специальной выносливости. Чтобы не возник такой нежелательный побочный эффект, надо сочетать упражнения на развитие силы с упражнениями, направленными на поддержание и развитие подвижности в суставах, на развитие выносливости и т. д.

Следует учитывать, что нежелательные побочные явления могут быть и при использовании упражнений в воде. Например, упражнения в плавании дают большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Наибольшую нагрузку получает та часть сердечно-сосудистой системы, которая обеспечивает движение крови от сердца к периферии, значительно меньшую нагрузку — та ее часть, которая обеспечивает отток крови от периферии к центру (это обусловлено горизонтальным положением тела и давлением воды на его поверхность). В конце концов может возникнуть чрезмерная диспропорция в развитии различных частей сердечно-сосудистой системы. Для смягчения этой диспропорции целесообразно использовать упражнения в беге (особенно кроссы и передвижение на лыжах). Но при этом нужно иметь в виду, что бег и ходьба по пересеченной местности, бег по песчаному грунту, способствуя смягчению диспропорции, в то же время приводят к некоторому снижению подвижности в голеностопных суставах и к увеличению массы икроножных мышц (то есть к нежелательному для плавания изменению пропорций массы мышц нижних конечностей и плечевого пояса). Поэтому здесь нужна разумная мера.

Средства и методы развития силы

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому термин «силовые способности» объединяет все виды проявления силы. К видам силовых способностей относятся:

— собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.
- Отдельные виды силовых способностей слабо взаимосвязаны, что требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений

- изометрический (статический);
- изотонический;
- изокинетический;
- метод переменных сопротивлений.

Изометрический режим: для развития максимальной статической силы применяются подходы по 5-12с, для развития статической выносливости – 15-40с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим: постоянная величина отягощения. Две разновидности: концентрический (упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании.

Изометрический режим: для развития максимальной статической силы применяются подходы по 5-12с, для развития статической выносливости – 15-40с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

Изотонический режим: постоянная величина отягощения. Две разновидности: концентрический (упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.). Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в плавании.

Изокинетический режим – режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировочные занятия в этом режиме предполагают использование специальных тренажеров.

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

- использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории гребкового движения;
- возможность задавать скорость движений в очень широком диапазоне;
- большое количество возможных вариантов упражнений;
- малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

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

Общая силовая подготовка

Задачи:

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

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных занимающихся. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

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

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

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название «специальная гимнастика пловцов». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным и круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Средства и методы развития специальной силы

В качестве средств специальной силовой подготовки обучающихся используют различные тренажеры, наклонные скамейки с тележками.

Тренировочные занятия проводятся интервальным, повторно - интервальным и повторным методами.

Средства специальной силовой подготовки в воде

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Средства и методы развития выносливости

Выносливостью пловца называется способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая

характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух занимающихся, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

Принято различать *общую и специальную* выносливость.

Общая выносливость воспитывается проплыванием средних и длинных дистанций с умеренной скоростью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости достижения спортивных результатов.

На суше для развития и поддержания уровня общей выносливости используются кроссовый бег, ходьба, упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности, называется *специальной*.

Выделяют:

- Скоростную выносливость - проявляющуюся в зонах максимальной и субмаксимальной интенсивности и обеспечивается за счет анаэробных источников. В максимальной зоне используют методы повторной и интервальной работы, упражнения с отягощением.
- Силовая выносливость - выражается в числе повторений контрольного упражнения, выполненного до «отказа» с отягощением 30-75% от максимума. Для тренировочного занятия используют повторный, круговой метод и метод статических усилий.

Таблица 14

Зоны тренировочных нагрузок в плавании

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

Упражнения IV зоны часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для спортсменов, выступающих на дистанциях 100 и 200м, но для спринтеров, выступающих на 50 м, средневики и стайеров (800 и 1500 м) работа гликолитической анаэробной направленности не является специфической.

При определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающегося:

Таблица 15

Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной нагрузки

(классификация тренировочных упражнений в плавании)

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

Таблица 16

Средние значения ЧСС (уд.мин.) для пульсовых режимов

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

Краткая характеристика упражнений

V зона (смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия)

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 3-4 с и удерживается до 6-8 с. При работе продолжительностью до 10 секунд эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактаной системы (т.е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное проплывание отрезков 10, 15, 25м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 10 до 25м с количеством повторений от 2 до 16, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 50м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных пловцов с обязательным контролем темпа и шага гребковых движений.

IV зона (гликолитическая анаэробная направленность воздействия)

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки занимающихся и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа и шага плавательных движений по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является - плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров этосерии типа 1-3 x (4-6 x 100) с интенсивностью 5-15с, 1-3 x (4 x 150) с интенсивностью 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин. Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50с с интенсивностью 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с интенсивностью 5-10с, 2-4 x (4 x 50) с интенсивностью 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50 – 200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100м). выполняются в IV пульсовом режиме. Основой для развития АГВ является – плавание избранным способом с полной координацией движений на коротких и средних отрезках (75-400 м) в условиях соревнований, а также методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (50-100 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1,5-3 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального плавания так называемых «дробных» серий. Для стайеров этосерии типа 1-3 x (4-6 x 100) с интенсивностью 5-15с, 1-3 x (4 x 150) с интенсивностью 5-10 с; отдых между сериями 5-10 мин. Для средневики и спринтеров это серии типа 1-2 x (3-4 x 100), или 4-8 x 50с с интенсивностью 5-15 с, 1-5 x (4 x 25) с интенсивностью 5-10с, 2-4 x (4 x 50) с интенсивностью 5-15 с; отдых между сериями 3-7 мин. Для юных пловцов 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 50 – 200 м, а также проплывание «коротких» серий (4-6 отрезков по 25-50 м или 2-4 отрезка по 100м).

III зона (смешанная аэробная-анаэробная направленность воздействия)

Работа продолжительностью от 4 до 15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно – аэробную (от 4 до 8 минут) и аэробно – анаэробную (8-15 минут). За выносливостью к работе такого рода закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средства развития БВ-2 – кроссовый бег и лыжные гонки. По сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится плавательная подготовка. Используются упражнения в плавании кролем на груди и избранным способом с полной координацией. Развитие БВ-2 при плавании проводится с использованием дистанционно – интервальных упражнений 2-6 x (300 – 600 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с дыханием через 3, 5, 7, 9 циклов; с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200 – 800 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 25 – 200 м. Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания.

Например, 15 x 100м в виде: 3x100 с интенсивностью 50% от максимальной + 3 x 100 с интенсивностью 60-70% + 1x 200м с интенсивностью 70-75% + 3 x 100 с инт.70-80% + 3 x 100 с интенсивностью 80-85% + 3 x 100 с интенсивностью 85-90%. Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК, а также удержание и некоторое повышение скорости плавания на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме. Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше. Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут. Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных обучающихся (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием плавания и других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности. Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами плавания используют равномерно-дистанционный метод и переменного-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (50-600 м) в пульсовых режимах I и II. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировочного занятия для занимающихся 8-11 лет. Занимающиеся данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд), что позволяет эффективно работать над техникой плавания. В более

старших возрастах (12 лет и более) интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется кролем на груди, а также кролем на спине и брасом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью ног и рук. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК (базовая выносливость-1, БВ-2).

1 зона (аэробная направленность воздействия)

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время (до 3х часов и более), т.к. ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются на начальных этапах тренировочного процесса с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве компенсаторного плавания. Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. При развитии аэробной выносливости средствами плавания используют равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы на дистанциях от 2000 до 5000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку как на средних, так и на коротких отрезках (400-1000 м) в I пульсовом режиме. Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости. Это прежде всего касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены основные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов разного возраста. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя). В приводимом перечне не включены упражнения для совершенствования техники плавания, которые выполняются в зонах I—III. С возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов и должны изменяться средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

Средства и методы развития скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнить двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на *элементарные и комплексные*.

К *элементарным* видам скоростных способностей относятся:

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

К *комплексным* проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания и прыжка, а не ожидание стартового сигнала. Упражнение способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-4 с и еще 3-5 с можно удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. Длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС. Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых и алактатных возможностей организма, а также совершенствования техники плавания.

Упражнения для развития скоростных способностей:

1. 4-6 х (10-15м), интенсивность 30-60с.
2. 4-6 х (10-15м), пальцы сжаты в кулак, интенсивность 30-60с.
3. 3-4 х 50м (15м с максимальной скоростью, 35м – компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений с захватом тумбочки; с махомруками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Эстафетное плавание 4 х (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Максимальный темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10 – 25м.

Средства и методы развития гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость подразделяют на *активную и пассивную*.

Активную гибкость занимающийся демонстрирует за счет работы собственных мышц.

Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

В тренировочных занятиях нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или

между отдельными подходами в силовые тренировочные занятия. После силовых упражнений растяжение мышц и сухожилий снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 30-45 мин.; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

Для брассистов характерны высокая подвижность в коленном, тазобедренном суставах, большая амплитуда тыльного сгибания в голеностопе, малая амплитуда подошвенного сгибания и низкая подвижность плечевых суставов. Для «дельфинистов» свойственны высокая подвижность в плечевых, тазобедренных, коленных суставах, хорошая гибкость в грудном и поясничном отделах, позвоночного столба. Наибольшей подвижностью в плечевых суставах, как и амплитудой подошвенного сгибания в голеностопе, отличаются занимающиеся, специализирующиеся в плавании на спине. Среди кролистов-спринтеров есть пловцы с высокой и низкой подвижностью в плечевых, коленных и голеностопных суставах.

Комплексы упражнений на развитие гибкости следует начинать с активных и активно-пассивных упражнений.

Техническая подготовка

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке занимающегося. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение занимающегося к тренировочным занятиям на всех этапах подготовки, осмысливание им каждого движения. Занимающийся не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять одномоментно. Совершенствование техники продолжается на протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки. Даже когда пловец показывает результат высокого уровня, тренер не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у занимающегося запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение, имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости.

Частые тренировочные занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для

совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних - правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных; а в других - только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И. п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавок между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавок или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.
14. То же, но из «пловец находится на боку», нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинногребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

18. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
19. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
20. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
21. Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.
22. Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.
23. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
24. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
25. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
26. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
27. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
28. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
29. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина:
 - а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки;
 - б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй — завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий — начать пронос левой руки вперед, на четвертый — завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук;
 - в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы и движениях рук выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Старт с тумбочки и из воды

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками — постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (какбы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на
 - а) быстрое выполнение подготовительных движений
 - б) быстрое выполнение оттачивания
 - в) дальность прыжка
12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

Повороты

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
3. Выполнение поворота в обе стороны.
4. Два вращения с постановкой ног на стенку.
5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
7. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7, 5 м до поворотной стенки намечается створ.
8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Методические указания по совершенствованию техники и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технические мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные ошибки, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами. В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что занимающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или и. т.п.), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Тактическая подготовка

Индивидуальная тактика пловца

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.
2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами). Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Незначительные изменения значений относительной скорости преодоления отдельных участков, дистанции у высококвалифицированных пловцов при достижении ими лучших результатов в соревнованиях, разделенных большими промежутками времени, свидетельствует о том, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Любой из рассмотренных вариантов преодоления дистанции с учетом специализации и уровня подготовленности пловца может входить в тактический вариант проплывания дистанции по заданному временному графику с целью показать высший результат. Проплывание дистанции по заданному временному графику может быть использовано с целью показать максимальный результат, обеспечивающий выход в финал и позволяющий сохранить силы для дальнейшей борьбы. Временной график в этом случае рассчитывается по прогнозируемому результату середины финала.

Вариант проплывания дистанции по временному графику может быть использован для достижения цели: выиграть заплыв и показать высший результат. Для этого временной график рассчитывается с учетом результата сильнейшего из соперников.

Основными вариантами проплывания дистанций с учетом действий соперников являются *лидирование* и *стерегущая* тактика.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть, заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и, если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стережущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности

Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана.

Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Так, у соперника, имеющего отличную технику стартового прыжка, выиграть время при выполнении старта довольно трудно, даже если будут использованы особенности действий стартера и оказано определенное воздействие на соперника. Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперед.

Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений

спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Формирование навыков преодоления дистанций основными тактическими вариантами без учета действий соперников происходит в процессе тренировочной работы над специальной работоспособностью пловца. Динамика проплывания дистанции определяется преимущественным развитием мощности, емкости и эффективности отдельных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности при плавании. Умение выиграть у соперника время при выполнении старта и поворотов зависит не только от техники, но и от уровня взрывной силы пловца.

В плавании большую роль играет сочетание тактики пловца с его психологической подготовкой. Это определяется тем, что возможности взаимодействия соревнующихся ограничены главным образом сферой психических воздействий.

До заплыва это в основном такие приемы психического воздействия, как маскировка состояния своей подготовленности и истинных тактических замыслов.

Спортсмены в зависимости от обстановки используют три варианта взаимодействия.

Первый - занижение уровня своей подготовленности со ссылками на болезнь, травмы и завышение уровня подготовленности своих соперников, то есть уход от роли лидера. Такое взаимодействие обычно применяется при выборе варианта преодоления дистанции стерегущей тактикой.

Второй вариант - завышение уровня своей подготовленности с целью морального подавления соперников - характерно для преодоления дистанции лидированием.

Третий вариант - уход от психического взаимодействия с соперниками (уединение, чтение увлекательной литературы и т.п.) - обычно применяется пловцами, преодолевающими дистанцию вариантами без учета действий соперников. Использование того или иного варианта взаимодействия зависит также от особенностей морально-волевой подготовленности пловца и его основных соперников. Психические взаимодействия могут иметь непосредственный характер (личные контакты, совместная разминка) и опосредованный характер (контакты через тренеров и участников соревнований, на крупнейших соревнованиях - через средства массовой информации).

В процессе заплыва большое значение имеют такие черты характера спортсмена, как уверенность в себе (обеспечивающую высокую помехоустойчивость при сбивающих факторах) и бойцовские качества (обеспечивающие большее использование резервных возможностей пловца, предельную мобилизацию усилий). Воспитание данных качеств ведется при предельных тренировочных нагрузках с использованием в них тактических действий и вариантов.

В тактике важное значение имеет рациональное поведение спортсмена в ходе соревнований, умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных. Эти умения важны для спортсменов с низким уровнем психической устойчивости, в отличие от спортсменов, обладающих эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях соревнований.

Тактика спортсмена в определенной степени зависит и от интеллектуальной подготовленности. Спортсмену необходимо знать тактику своих основных соперников и их подготовленность, особенности своей подготовленности и подготовленности соперников, условия предстоящих соревнований. Выбор тактических действий и вариантов поведения

пловца в ходе соревнований есть результат мыслительной деятельности спортсмена. Даже тщательно разработанный тактический план не может предусмотреть всех возможных изменений ситуации в ходе соревнований. Поэтому в подготовке пловца большое значение имеет задача развития тактического мышления спортсмена, выражающаяся в способностях пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия соревновательной ситуации и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению цели.

Групповая и командная тактика

В плавании, исходя из характера соревновательной деятельности, основной является индивидуальная тактика. Однако на крупнейших соревнованиях, когда очень велик престиж победы, имеются проявления и групповой тактики. Групповая тактика чаще всего применяется в финальных заплывах, на дистанциях от 200 до 1500 м, когда число членов команды, попавших в финал, два и более человек. Ее применение чаще всего определяется попаданием в финал пловца, реально не рассчитывающего на высокое место в заплыве. Обычно это пловец, специализирующийся на более короткие дистанции и, следовательно, владеющий вариантом относительно быстрого начала дистанции. Его задача спровоцировать соперников своим необычайно сильным началом на не свойственное им проплывание дистанции. Товарищи по команде, зная об этом, преодолевают дистанцию в оптимальном для них варианте.

Командная тактика находит свое отражение в плавании при проведении эстафет. Задача тренера состоит в определении состава эстафеты и распределения участников по отдельным этапам. В состав комбинированных эстафет обычно входят сильнейшие пловцы команды в отдельных способах плавания. При комплектовании эстафет следует учитывать не только уровень спортивных результатов, но и успешность выступления пловцов в эстафетном плавании (разность между индивидуальным результатом пловца и его результатом в эстафете).

При распределении участников эстафеты по этапам на крупнейших соревнованиях по плаванию применяются в основном пять вариантов расстановки пловцов относительно их уровня спортивных результатов.

Внутри каждого варианта распределения по уровню результатов возможны некоторые изменения в расстановке пловцов в зависимости от уровня их успешности выступлений в эстафетах и индивидуальных особенностей. Так, на первый этап чаще всего ставят пловцов с наименьшим уровнем успешности (недостаточный выигрыш при смене этапов, а на последний -- пловцов с высокими бойцовскими качествами, обладающих бурным финишем.

Средства и методы тактической подготовки

Методика оценки динамики проплывания дистанции

Для оценки динамики проплывания дистанции необходимо определить относительное время преодоления отдельных отрезков дистанции пловцом и его дистанционную специализацию. Относительное время определяется процентным отношением времени проплывания отрезка дистанции к времени проплывания всей дистанции, выраженным в секундах. Далее находим разность между средними значениями относительного времени, соответствующими дистанционной специализации пловца, и его относительным временем на отрезках дистанции. Полученную разность делим на соответствующее среднее квадратичное отклонение. Конечные результаты расчета оцениваются с использованием пятибалльной градации оценок.

Основной задачей тактической подготовки является вооружение пловцов знаниями, умениями, навыками по рациональному использованию всех сторон подготовленности для достижения соревновательной цели, что придает тактической подготовке интегральный характер. Решение частных задач тактической подготовки

направлено на повышение уровня тактической подготовленности пловца. В процессе теоретических занятий пловцы получают знания по тактике в плавании, которые должны быть тесно взаимосвязаны с его практической подготовкой.

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задается методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач. В тактической подготовке большое место занимают упражнения по развитию специализированных восприятия, необходимых пловцу для совершенствования тактики преодоления дистанций.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту (индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния). Первоначально этому способствует разрабатываемый тактический план соревнований, на основе которого создается и совершенствуется индивидуальный стиль поведения пловца, направленный на наиболее полную реализацию его особенностей в результате соревновательной деятельности.

Иначе выглядит подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В разгар сезона кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со старта или после поворота и т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически никогда не удастся.

Пловец - стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях.

Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

Выводы

Выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены техническим мастерством спортсмена, его физической и психической подготовленностью, возможностями важнейших функциональных систем. Поэтому процесс тактической подготовки можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим

спортивного мастерства. При этом эффективным оказывается реализация следующих методических приемов:

- облегчение условий при освоении избранного варианта тактики - лидирование при помощи светового или звукового лидера, корректирующая информация о результатах преодоления отрезков, шаге и темпе движений и т. п.;
- усложнение реализации оптимального тактического плана - работа в условиях среднегорья, значительного и возрастающего утомления, создание звуковых и световых помех и т. п.;
- сохранение тактической схемы преодоления дистанции при существенной вариативности пространственно-временных и динамических характеристик движений - темпа, шага, мощности гребков и т. п.;
- неожиданное изменение тактического варианта по специальному сигналу или в связи с изменившейся соревновательной ситуацией.

Психологическая подготовка

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.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.
 - а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

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.

4.3. Учебно-тематический план (Приложении №5).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (*п. 9 главы V ФССП по виду спорта «плавание»*).

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований (*п. 10 главы V ФССП по виду спорта «плавание»*).

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» (*п. 11 главы V ФССП по виду спорта «плавание»*).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям (*п. 12 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»*).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (*п. 15 главы VI ФССП по виду спорта «плавание»*).

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна 25м или 50м;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах ниже.

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Антилопатки	штук	40
2	Жгут с QC разъемом к поясу для плавания	штук	18
3	Ласты тренировочные для плавания	штук	6
4	Лопатка для плавания (большие)	штук	40
5	Пояс съемный	штук	8
6	Резина для сухого плавания	штук	15
7	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	1
8	Секундомер электронный	штук	11
9	Съемный пояс для тренера	штук	24
10	Табло спортивное	штук	1
11	Тренажер для плавания	штук	9

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (*зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203*), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (*зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519*), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (*зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615*), или 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*).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лёгкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУДО «СШОР»:

Работники направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в СШОР планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы (*п. 24 Приказа № 999*).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Эффективность информационного сопровождения заключается в том, что оно является одним из инструментов для передачи информации целевой аудитории, основным каналом для информирования населения.

Сопровождение Программы осуществляется через размещение информации на:

- информационных стендах учреждения (в соответствии с дислокациями вида спорта),
- интернет - ресурсах (новости, фото-видео, сопровождение): официальный сайт учреждения <http://sduschor-ku.ru/>, группа в VK <https://vk.com/public210876659>
- пост-релизы спортивных, физкультурных, спортивно-массовых мероприятий в городских СМИ - Спортивный портал Каменска-Уральского <https://sport-kamensk.ru/>

Перечень информационного обеспечения

Нормативные документы:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки";
2. Приказ Министерства спорта России от 30.01.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (документ не вступил в силу);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 г. № 1004);
7. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
9. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Методическая литература:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
5. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г.Минск, 2011.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
7. Козлов А.В., Е.Ф.Орехов. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания. - НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта:-СПБ,2010.
8. Козлов А.В., Е.Ф.Орехов. Спортивная тренировка юных пловцов. - НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта:- СПБ, 2011
9. Люсоро Б., Плавание: 100 лучших упражнений – М.: Эксмо, 2010.
10. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания.- М.: ВФП, 2000.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.

14. Плавание, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство»Эксмо», 2013.
15. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
16. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов,Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.
17. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.
18. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.
19. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
20. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г.Минск, 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "плавание".
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://minsport.egov66.ru> - Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
6. <http://rusada.ru/> - Официальный информационный ресурс Российского антидопингового агентства «РУСАДА».
7. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru>
8. <http://www.swimming.ru/>
9. <http://swim-video.ru/>
10. <http://www.sportvisor.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		7	4
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1	Общая физическая подготовка	129-176	158-244	278-285	266-272	189-320	137-250
2	Специальная физическая подготовка	42-66	72-112	165-186	250-280	416-525	524-625
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-9	12-20	83-90	125-204	175-200
4	Техническая подготовка	45-50	50-74	100-146	154-200	187-238	227-275
5	Тактическая подготовка	4	5	15	15	20	20-50
6	Теоретическая подготовка	5	8	15	15	15	15-30
7	Психологическая подготовка	4	13	14	14	25	25-52
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	5	5	10	20
9	Инструкторская практика	-	-	7	7-10	10-20	10-37
10	Судейская практика	-	-	6-15	11-20	11-29	15-30
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2-5	3-5	10-20	20-25
12	Восстановительные мероприятия	-	-	5-15	9-15	22-30	60-70
Общее количество часов в год		234 - 312	312 - 468	624 - 728	832 - 936	1040 - 1456	1248 - 1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - овладение навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие теоретического мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - решение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

**План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	1-2 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена», «Планирование рациона питания»
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно» Веселые старты – «Честная игра»
	Родительское собрание.	1 раз в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Формирование правильных пищевых привычек детей».
	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Участие в онлайн-вебинарах и семинарах для тренеров.	По назначению	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2-4 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена» «Планирование рациона питания» «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза»
	Викторины, спортивные подвижные игры.	1-2 раза в год	Викторина – «Играй честно» Веселые старты – «Честная игра»
	Родительское собрание.	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Формирование правильных пищевых привычек детей» «Круг общения и его роль» «Гормональные изменения»
	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Участие в онлайн-вебинарах и семинарах для тренеров.	По назначению	По назначению
	Онлайн-обучение для спортсменов на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение для тренеров на сайте РУСАДА. Тестирование.	1 раз в год	Получение сертификата
	Теоретические занятия.	2 -3 раза в год	Тема: «Ценности спорта», «Роль питания в жизни спортсмена» «Планирование рациона питания» «Употребление БАДов и спортивного питания. Вред или польза» «Лекарственные средства и как принимать» «Потеря концентрации - проблема сна» «Гормональные изменения»

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта.	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований..	
		Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
3.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1.	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта.	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований.	
2.	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде.	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований.	

3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов.	
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов.	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий.	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Кратное содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
		≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учёт соревнований деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства

				восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий