Муниципальное автономное учреждение

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждено

на заседании тренерского совета Приказом №168-о

протокол №3 от «12» ноября 2018 г. от «12»ноября 2018 года

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта плавание**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание , утверждённого приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года № 41

**Срок реализации программы**:

Этап начальной подготовки- 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства-без ограничений

г. Салехард

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта |  |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса |  |
|  | 1.3. Структура системы многолетней подготовки. |  |
| 2 | Нормативная часть |  |
|  | 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки |  |
|  | 2.2. Соотношение объёма тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки |  |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности |  |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы |  |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку |  |
|  | 2.6. Предельные тренировочные нагрузки  2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности  2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки  2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки  2.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий |  |
|  | 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований |  |
|  | 3.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок |  |
|  | 3.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов  3.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  3.6.Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки  3.6.1.Содержание программного материала  3.6.2.Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки  3.6.3.Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе  3.6.4.Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства  3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки  3.8.Планы применения восстановительных средств  3.9. Планы антидопинговых мероприятий  3.10.Планы инструкторской и судейской практики |  |
| 4 | Система контроля и зачетные требования |  |
|  | 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание |  |
|  | 4.2. Требования к результатам реализации программы  4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки  4.4. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля  4.5. Методические указания по организации тестирования  4.5.Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку |  |
| 5 | Перечень информационного обеспечения Программы |  |
| 6 | Календарный план спортивно-массовых мероприятий |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт» муниципального образования город Салехард (далее-Учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - ФССП) (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. N 164), в соответствии требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной ,тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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».

Программа учитывает локальные нормативные акты Учреждения.

Спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – пловцов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период обучения и прохождения спортивной подготовки и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства Программа является основным документом для тренеров при организации и проведении занятий по плаванию в СШ «Старт» и предназначена для обеспечения:

- единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта плавание;

- планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта плавание;

- подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард.

* 1. **Характеристика вида спорта плавание, отличительные особенности**

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

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

**Перечень спортивных дисциплин плавания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование вида спорта** | **Номер-код вида спорта** | **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер-код спортивной дисциплины** |
| 1 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 50 м | 007 001 1611Я |
| 2 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 50 м  (бассейн 25 м) | 007 027 1611Я |
| 3 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 100 м | 007 002 1611Я |
| 4 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 100 м  (бассейн 25 м) | 007 028 1611Я |
| 5 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 200 м | 007 003 1611Я |
| 6 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 200 м  (бассейн 25 м) | 007 029 1611Я |
| 7 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 400 м | 007 004 1611Я |
| 8 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 400 м  (бассейн 25 м) | 007 030 1611Я |
| 9 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 800 м | 007 005 1611Я |
| 10 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль 800 м  (бассейн 25 м) | 007 031 1611Я |
| 11 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль1500м | 007 006 1611Я |
| 12 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | вольный стиль1500 м  (бассейн 25 м) | 007 032 1611Я |
| 13 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 50 м | 007 007 1611Я |
| 14 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 50 м (бассейн 25 м) | 007 033 1611Я |
| 15 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 100м | 007 008 1611Я |
| 16 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 100 м (бассейн 25 м) | 007 034 1611Я |
| 17 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 200 м | 007 009 1611Я |
| 18 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | на спине 200 м (бассейн 25 м) | 007 035 1611Я |
| 19 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 50 м | 007 013 1611Я |
| 20 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 007 036 1611Я |
| 21 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 100 м | 007 014 1611Я |
| 22 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 007 037 1611Я |
| 23 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 200 м | 007 015 1611Я |
| 24 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 007 038 1611Я |
| 25 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 50 м | 007 010 1611Я |
| 26 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 50 м (бассейн 25 м) | 007 039 1611Я |
| 27 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 100 м | 007 011 1611Я |
| 28 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 100 м (бассейн 25 м) | 007 040 1611Я |
| 29 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 200 м | 007 012 1611Я |
| 30 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | брасс 200 м (бассейн 25 м) | 007 041 1611Я |
| 31 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 100м  (бассейн 25м) | 007 016 1611Я |
| 32 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 200м | 007 017 1611Я |
| 33 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 200м  (бассейн 25м) | 007 042 1611Я |
| 34 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 400м | 007 018 1611Я |
| 35 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | комплексное плавание 400м  (бассейн 25м) | 007 043 1611Я |
| 36 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100м –вольный стиль | 007 019 1611Я |
| 37 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100м –вольный стиль  (бассейн 25 м) | 007 044 1611Я |
| 38 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х200м –вольный стиль | 007 020 1611Я |
| 39 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х200м –вольный стиль  (бассейн 25 м) | 007 045 1611Я |
| 40 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50м –баттерфляй | 007 051 1611Н |
| 41 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50м –брасс | 007 050 1611Н |
| 42 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50м –вольный стиль | 007 048 1611Н |
| 43 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50м –вольный стиль  (бассейн 25 м) | 007 047 1611Л |
| 44 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50м –комбинированная  (бассейн 25м) | 007 026 1611Я |
| 45 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50м –на спине | 007 049 1611Н |
| 46 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х100м –комбинированная | 007 021 1611Н |
| 47 | плавание | 007 000 1 6 1 1 Я | эстафета 4х50м –комбинированная  (бассейн 25 м) | 007 046 1611Н |

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Н - юноши, девушки;

Л - мужчины, женщины;

Я - все категории.

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки; воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

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

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

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – ФССП):

- этап начальной подготовки (этап базовой подготовки)– 3года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

В результате обобщения практического опыта работы тренеров и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи на различных этапах спортивной подготовки по возрастам для детей и подростков в СШ «Старт».

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

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

*Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства:* привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточные контрольные нормативы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета, но не более 1 раза. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

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

**1.3 Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по плаванию;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

Таблица 1

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта «плавание»)

Продолжительность этапов спортивной подготовки,

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления  (лет\*) | Количество лиц (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14-15 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 10-14 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 12 | 4-7 |

\*Возраст занимающегося определяется на 31.12.текущего год

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

**по виду спорта плавание**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения. На основании требований к соотношению объёмов тренировочного процесса по видам подготовки тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, тема и краткое содержание, указывается дозировка и интенсивность нагрузок. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание отражено в таблице 2.

Таблица 2

(Приложение №2 к ФССП по виду спорта плавание )

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | без ограничений | |
| Общая физическая подготовка (%) | 57-62 | 52-57 | 43-47 | 28-42 | 12-25 | |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-22 | 23-27 | 28-32 | 28-42 | 40-52 | |
| Техническая подготовка (%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 23-27 | 15-20 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | - | - | 5-7 | 5-7 | 5-12 | |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 05-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | |

*Общая физическая подготовка (ОФП)**–* процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

*Специальная физическая подготовка (СФП*)*–* процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

*Техническая подготовка**–* процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

*Тактическая подготовка*- это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

*Теоретическая подготовка*– процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

*Психологическая подготовка*– процесс формирования и совершенствования  
спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-

*Инструкторская и**судейская практика**–* привлечение занимающихся к проведению тренировочных занятий и судейству соревнований учреждения. Занимающиеся должны знать правила вида спорта «плавание», структуру и методику проведения тренировочного занятия.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта**  **плавание**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в плавании.

*Спортивные соревнования -* способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по плаванию.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание представлены в таблице № 3.

Таблица 3

(Приложение №3 к ФССП по виду спорта «плавание»)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | без ограничений |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 | 10-12 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 6-8 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 | 5-6 |

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание; - выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Таблица №4

Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | весь период |
| количество часов в неделю\* | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 12 |
| количество недель групповых тренировочных занятий\*\* | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 48 |
| количество недель самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| общее количество часов в год\*\*\* | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |
| общее количество тренировок в год\*\*\* | 156 | 260 | 312 | 364 | 416 | 468 | 468 | 624 |

\*Рассчитывается в академических часах

\*\*С учётом участия в тренировочных мероприятиях

\*\*\*С учётом самостоятельной работы и подготовки по индивидуальным планам

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

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению старшего тренера (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 час – 45 мин.) При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность одного занятия недолжна превышать 8 академических часов.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица 5

(Приложение №10 к ФССП по виду спорта плавание)

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Тренировочный  этап | Этап начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более  2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд  и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Обеспечение тренировочными сборами, специальными тренировочными сборами лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется исходя из объёма выделенной целевой субсидии.

**2.5**.**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,**

**проходящим** **спортивную подготовку**

Соблюдение требований медицинского обеспечения тренировочного процесса:

- на этапе начальной подготовки до года осмотр педиатра и анализ на энтеробиоз;

- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;

- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет представлены в таблице.

Таблица №6

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

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

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

*Этап начальной спортивной подготовки*

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивости внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые методы, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слаборазвитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

*Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации*) Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

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

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10- 12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, 15 снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

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

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

*Этап углубленной специализации*

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

*Особенности возрастного развития девушек 12 - 16 лет*

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

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

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

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

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

*Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет*

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 16 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет

*Психофизические требования.*

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; - способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; - развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания, - способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Узловой структурной единицей 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 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.

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям (от этапа начальной подготовки к этапу совершенствования спортивного мастерства). При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- увеличение недельного объема тренировочной работы от 6 час/нед до 28 час/нед.

- увеличение суммарного годового объема работы от 312 до 1456 часов в год;

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 3 до14;

- годовое увеличение количества тренировок от 156 до 728;

- увеличивается количество занятий избирательной направленности;

- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих

повышению специальной выносливости;

- увеличивается объем соревновательной деятельности;

- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в

тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

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 исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

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 таблице №7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по плаванию на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица №7

(Приложение №9 к ФССП по виду спорта «плавание»)

Нормативы максимального тренировочного объёма

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет | весь период |
| количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 | 28 |
| количество тренировок  в неделю | 3 | 5 | 7 | 9 | 14 |
| общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 |
| общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 364 | 468 | 728 |

Объем плавательной подготовки, являющейся одним из основных критериев нагрузки занимающихся по программе спортивной подготовки устанавливается годовыми тренировочными планами группы, а на этапах совершенствования спортивного мастерства индивидуальными годовыми планами подготовки.

**2.7. Объем соревновательной деятельности**

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система  
соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Плана физкультурных  
мероприятий и спортивных мероприятий учреждения. План физкультурных мероприятий и  
спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана  
межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и  
спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных.

Таблица №8

Планируемые показатели минимальной и предельной

соревновательной деятельности по виду спорта плавание

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| До года | | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | |  |  |
|  | Min | Max | Min | Max | Min | Max | Min | Max | Min | Max |
| Контрольные | 2 | 3 | 3 | 6 | 6 | 8 | 9 | 10 | 10 | 12 |
| Отборочные | - | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| Основные | - | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося по программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

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

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №9);

- спортивной экипировкой (таблица №10);

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Таблица №9

(Приложение №10 к ФССП по виду спорта «плавание»)

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимый для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Лопатки для плавания | пар | 20 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 8. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2 |

Таблица №10

(Приложение №10 к ФССП по виду спорта «плавание»)

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Еди- ница | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|  |  | изме- рения |  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совер- шенствования спортивного мастерства | |
|  |  |  |  | кол-во | срок эксплу- атации (лет) | кол-во | срок эксплу- атации (лет) | кол-во | срок эксплу- атации (лет) |
| 1. | Беруши | пар | на занима- ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Купальник (женский) | штук | на занима- ющегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на занима- ющегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Очки для плавания | штук | на занима- ющегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Плавки (мужские) | штук | на занима- ющегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Полотенце | штук | на занима- ющегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Халат | штук | на занима- ющегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Шапочка для плавания | штук | на занима- ющегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, установленным муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке.

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется учреждением самостоятельно и регулируется локальным нормативным актом учреждения.

Лица, проходящие спортивную подготовку в учреждении по настоящей Программе, зачисляются в тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта плавание и требованиями настоящей программы.

Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта плавание соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний (нормативы общей физической, специальной физической подготовки) изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы.

При формировании групп учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Минимальные требования по уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в таблице.

Таблица №11

Требования к уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу

для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта плавание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период | минимальный возраст для зачисления (\*лет) | спортивные нормативы (ЕВСК) | нормативы общей физической, специальной физической подготовки | количество человек в группе |
| начальная подготовка | 1 год | 7 | б/р | в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта  от 19.01.2018 года №41) | 14-15 |
| 2 год | б/р |
| 3 год | б/р |
| тренировочный этап | 1 год | 9 | 1 юн. | в соответствии с Приложением №6 к ФССП по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта  от 19.01.2018 года №41) | 10-14 |
| 2 год | 3сп. |
| 3 год | 3- 2сп. |
| 4 год | 2сп. |
| 5 год | 2 – 1сп. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 12 | КМС | в соответствии с Приложением №7 к ФССП по виду спорта «плавание» (приказ Минспорта  от 19.01.2018 года №41) | 4-7 |

\*Возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта плавание.

**2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки**

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

Самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется на различных этапах подготовки спортсменов «Спортивной школы «Старт» и соответственно преследует различные цели.

Так на этапе начальной подготовки ставится задача закрепления физической и спортивной формы юного спортсмена. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок преследуемые на протяжении всего периода спортивной подготовки это:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;

- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по плаванию;

-устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих плавание.

Начиная с первого года спортивной подготовки юным спортсменам, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих плавание в летний период предлагается завести дневник индивидуальной (самостоятельной) подготовки, в который вводятся исполнение и объем выполненных физических упражнений по следующим показателям:

дата (дд/мм/гг);

перечень упражнений по ОФП и СФП (предлагается в методичке к дневнику);

количество повторений, объем;

самочувствие по итогам исполнения (кратко).

*Например,*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  (дд/мм/гг) | Перечень упражнений | Объем  (кол-во повт.) | Самочувствие |
| *29.06.2016* | *1. Выпрыгивание из полного приседа.* | *10 раз\**  *3 подхода* | *хорошее* |
|  | *2. вращение рук в плечевом суставе (вперед-назад)* | *100\*4* |
|  | *3……………………..* | *……* |

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Объем самостоятельной индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки учащихся и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах учитывается доля индивидуальной (самостоятельной) подготовки учащихся для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Таблица №12

Объём самостоятельной индивидуальной спортивной подготовки по этапам подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период подготовки | объём подготовки  (недель в год) | Объём подготовки  (часов в год) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 6 | 36 |
| 2 год | 6 | 48 |
| Тренировочный этап | 1 год | 6 | 72 |
| 2 год | 6 | 84 |
| 3 год | 6 | 96 |
| 4 год | 6 | 108 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 4 | 96 |

**2.11. Структура годичного цикла**

***Структура годичных и многолетних циклов***

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

***Типы и структура мезоциклов.***

Годичный цикл подготовки включает в себя последовательно взаимосвязанные звенья тренировочного процесса: тренировочные занятия, микро- и мезоциклы, периоды, этапы и др.

Тренировочными микроциклами называют серии занятий, проводимых на протяжении 3-14 дней, но наиболее распространены микроциклы, совпадающие с продолжительностью календарной недели – 7 дней. Продолжительность микроциклов связана с периодом спортивной подготовки. Например, в предсоревновательном или соревновательном периоде продолжительность микроциклов может быть менее 7 дней.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода*.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Планирование годичного цикла представлено в приложении к настоящей Программе.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплескно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

**3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

**и соревнований**

Вся ответственность за безопасность занимающихся во время тренировочного занятия возлагается на тренера, проводящего занятие с группой.

К тренировочным занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, прошедшие медицинский осмотр (обследование) и получившие врачебное заключение о допуске к занятиям, в соответствии приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию и на каждом занятии 1-2 мин. проводить инструктаж по охране труда занимающихся во время тренировочного занятия.

Тренер обязан:

1.Производить построение и перекличку занимающихся перед занятиями с отметкой в журнале учета групповых занятий спортивной школы.

2. Не допускать увеличения числа, занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы максимальной наполняемости группы для данного этапа спортивной подготовки.

3. Подавать докладную записку директору спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах, несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание тренировочных занятий в следующем порядке:

1. Тренер является к началу прохода группы занимающихся через контроль. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из спортивного зала в душ, из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из воды до конца занятия допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременных выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки, из раздевалок в вестибюль спорткомплекса.

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

1. Присутствие занимающихся в спортивном зале, в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

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

3. Ныряние в бассейн разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению тренировочных занятий или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга, погружать с головой под воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта плавание на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований. Обеспечение медицинской помощью участников соревнований проводится в соответствии с приказом приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н.

Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Объёмы тренировочных нагрузок зависят от этапа спортивной подготовки, года обучения на этапе подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена (на этапе начальной подготовки не регламентируются).

На рис.1 представлена примерная динамика общих объемов плавательных нагрузок на различных этапах многолетней тренировки. Для всех пловцов тренировочных групп динамика объемов одинаковая, за исключением того, что у юношей на базовом этапе тренировка может продолжаться 5 лет, а у девушек - 4 года. На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневиков и стайеров (группы совершенствования спортивного мастерства).

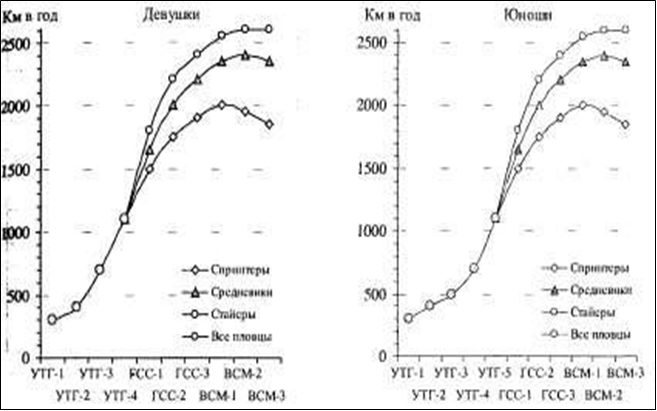


Таблица №13

Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок

на тренировочном этапе ( км в год)

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

Таблица №14

Рекомендуемые объёмы тренировочных нагрузок

на этапе совершенствования спортивного мастерства ( км в год)

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

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется годовым тренировочным планом. Кроме участия в соревнованиях рекомендуется планировать контрольные испытания занимающихся, которые могут проводится во время тренировочных занятий.

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в виде спорта плавание

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок ;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3 - 1-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»)

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

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

- состояние здоровья:

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и  
технико-тактической подготовленности занимающихся:

- организацию и методические указания по проведению тестирования;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.  
 Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья,  
функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки. В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.  
 Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет  
спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при  
патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражаю функциональные изменения и могут служить биохимическими  
тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные  
обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном  
состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические  
нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные  
научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов  
выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание  
уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными  
либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо связанными со спортивными результатами.

**3.6. Программный материал для практических занятий**

**по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**3.6.1. Содержание программного материала**

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

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;

- виды спортивной подготовки;

- планирование тренировочной деятельности (основы планирования годичных циклов);

- планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований);

- контроль за показателями подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, а также – восстановления и состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы.

***Теоретическая подготовка пловца***

Приобретение теоретической знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Теоретическая подготовка спортсмена – необходимое условие сознательного понимания спортсменами тренировочного процесса, открывающего путь к высшему спортивному совершенствованию.

Это требует, чтобы с первых шагов занятий в спортивной школе знания спортсменов отражали их практику, служили основой успешного овладения мастерством в избранном виде спорта.

Занимающиеся должны иметь четкие представления о системе спортивной подготовки, понимать из чего она состоит и как осуществляется.

Разбираться в средствах и методах воспитания физических качеств, в формах тренировочных занятий, их планировании, перспективах многолетней тренировки, роли соревнований. Знать свои слабые и сильные стороны подготовленности, что требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, на основе знаний по анатомии, физиологии, психологии, гигиены.

Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, возникновением травматизма и его профилактики при занятиях спортом.

Теоретическая подготовка воспитанников спортивной школы, проводимая в форме бесед, лекций, и непосредственно в процессе тренировочных занятий должна быть органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой спортсменов, как элемент практических знаний.

Темы теоретической подготовки распространяется на весь период спортивной подготовки с учетом возраста спортсменов, специфики вида спорта.

Содержание тем теоретической подготовки (лекции, беседы) разрабатывается тренером.

Примерные темы для теоретической подготовки

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие и физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Спортивные школы (СШ) ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности спортсмена СШ.

Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

*Состояние и развитие плавания в России.*

Значение и место плавания в Российской системе физического воспитания. Характеристика плавания, как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий плаванием. Выступление российских пловцов на международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских пловцов. Развитие плавания в Ямало-Ненецком автономном округе.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы). Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий плаванием. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях плаванием. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

*Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.*

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях плаванием. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

*Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.*

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СШ, показания и противопоказания при занятиях плаванием. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построение тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий плаванием. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

*Техника. Основы методики обучения и тренировки.*

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в плавании. Основные понятия о технике плавания.

Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих пловцов.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Формирование техники исполнения видов плавания. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Основные требования к организации тренировочных занятий. Примерное содержание тренировок в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки пловца, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

*Основные виды спортивной подготовки.*

Морально-волевая подготовка – что такое воля, какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества.

Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.

Физическая подготовка пловца в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Упражнения, используемые в тренировке пловца. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке.

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

*Правила, организация и проведение соревнований***.**

Значение соревнований и их место в тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка бассейна и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по плаванию. Работа секретариата, судейских бригад. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

*Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по плаванию.*

Правила поведения спортсменов. Инструктажи по технике безопасности во время тренировочных занятий и соревнований.

*Места занятий, оборудование и инвентарь.*

Места занятий (малая ванна, большая ванна, тренажерный зал, спортивный (игровой) зал) и требования к ним. Спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (доска для плавания, лопатки для плавания, поплавки-вставки для ног, пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды, и др.). Ремонт инвентаря. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

***Общая и специальная физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачи укрепления здоровья, закаливания, всестороннего физического развития. Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные усилия в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью.

Основными средствами ОФП являются:

-подвижные игры,

-общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов (одиночные и парные), и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.),

-упражнения на гимнастической стенке,

-упражнения легкой атлетики, лыжного спорта,

-спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений как на воде, так и на суше, развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющиеся ведущими в плавании, развития гибкости, необходимой для плавания. Упражнения СФП по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в полной координации, при исполнении конкретной дисциплины вида спорта плавание (кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй).

Основными средствами СФП являются:

-упражнения с отягощениями и сопротивлениями,

-упражнения со специальными тренажерами,

-имитирующими рабочие движения пловца,

-упражнения для развития подвижности плечевых суставов, суставов плечевого пояса, голеностопных, коленных и тазобедренных.

Эффективное совершенствование СФП возможно лишь при наличии высокого уровня общей физической подготовки ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

Специальная физическая подготовка - характеризует уровень развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, определяющих достижения в конкретном виде спорта.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями. Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения лежа на наклонной скамейке в положение сидя, прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка пловцов предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости. Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Например, толчок ногами от тумбочки или от стенки бассейна при выполнении пловцами старта или поворота. Развитие взрывной силы осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с максимальным ускорением или в максимальном темпе, например выпрыгивания вверх из «седа брассиста», прыжок в длину, высоту, преодоление 10-15 м с максимальной скоростью и т.д. В данном случае развивается способность пловца проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значении указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров. Мощность работы спринтеров в два раза выше, чем у пловцов на 1500 м. В то же время продолжительность работы стайеров в 18 раз больше, чем у спринтеров на 100 - м дистанции, но с существенно меньшими усилиями.

Физическая подготовка пловца осуществляется как на суше, так и непосредственно на самой плавательной тренировке. На суше подготовка может быть в тренажерном зале на [тренажерах](http://plavanieinfo.ru/fitnes/trenazher-doktora-bubnovskogo-dlya-doma.html) или общая физическая подготовка (ОФП), также используется бег, широко применяется у пловцов лыжи (лыжная подготовка).

*Силовые качества*

Плавание считается силовым видом спорта и для достижения высоких результатов нужна разносторонняя силовая подготовленность, чтобы преодолевать силы сопротивления воды, возрастающие прямо пропорционально с увеличением скорости плавания. Пловцы должны уделять внимание развитию силовой выносливости, для этого выполняются физические упражнения на суше и в воде.

Особо у пловцов популярное упражнение на суше - это растягивание резины. Такое упражнение моделирует движение во время гребка в плавании. Естественно каждый спортсмен выполняет движения, соответствующие способу плавания в котором он специализируется.

Хорошим средством повышения силовых возможностей является плавание на привязи при нулевой скорости, т. е. на месте. Пловец плывет, растягивая резину, которая крепится на бортике бассейна и поясе пловца.

В воде для развития силы рук и гребка применяются лопатки и тормозные пояса.

*Скоростные качества*

К скоростным качествам относят умение с минимальным временем проходить старты и повороты, а также с высокой скоростью преодолевать соревновательную дистанцию, с минимальными потерями при переходе от скольжения после старта и поворота.

*Выносливость*

Теоретики спорта выделяют два вида выносливости: общую и специальную. *Общая выносливость* характеризуется способностью продолжительно и эффективно выполнять работу неспецифического характера. *Специальная выносливость* - способность эффективно выполнять работу, преодолевая утомление, обусловленных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, а применительно к плаванию - на конкретной дистанции - спринтерской, стайерской.

Специальную выносливость в плавании делят на аэробную и анаэробную выносливость.

Аэробная выносливость - это способность выполнять длительную интенсивную работу, это плавание на длинные дистанции (400, 800, 1500 метров и сверх длинные (плавание на открытой воде).

Анаэробная выносливость - способность выполнять скоростно-силовую работу максимальной интенсивности (спринтерское плавание на дистанциях 50 м, 100 м, 200 м).

*Гибкость*

Гибкость одно из важнейших качеств определяющих высокий результат в плавании. Её недостаточный уровень ограничивает амплитуду движений, не позволяет сформировать хорошую технику плавания, ограничивает проявление силы, координации и отрицательно влияет на скорость. Поэтому упражнения на гибкость включены в тренировки пловцов.

Уровень развития силы, гибкости, выносливости и скоростных качеств определяют физическую подготовленность пловца, но это не является гарантией успеха на соревнованиях.

***Техническая подготовка***

Работа над технической подготовкой пловцов на этапе начальной подготовки является основной, так как в этот период спортивный результат зависит преимущественно от техники спортсмена. Не правильно сформированная техника у начинающих пловцов станет тормозом в их дальнейшей спортивной карьере. Поставить правильную технику движений спортсмену легче, чем изменить неправильно сформированную.

Техническая подготовленность пловцов характеризуется эффективностью и степенью освоения движений спортсмена.

Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без овладения современной техникой спортивных способов плавания, поэтому техническая подготовка спортсмена не прекращается в процессе всего периода его спортивной деятельности. Она направлена на освоение техники упражнений в воде, на овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, на формирование и совершенствование наиболее рационального варианта техники плавания с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Уровень технической подготовленности пловца зависит от степени развития его физических и волевых качеств, функциональной подготовленности всех его органов и систем и от скорости выполнения упражнения.

Процесс формирования техники плавания индивидуален и делится на 2 этапа: первый – обучение и второй – совершенствование.

В процессе обучения занимающиеся овладевают основами правильной техники различных способов плавания. Многократное повторение движений, изучение методической литературы, наблюдения, анализ ведут к изменению внешней формы движений. Двигательные способности пловца расширяются. Отдельные ошибки и недостатки в технике плавания, а также излишнее напряжение и скованность устраняются. С развитием осязательно-двигательных, вестибулярных и других ощущений происходит ослабление роли зрительного анализатора и повышение мышечно-двигательного, вырабатывается способность ощущать все изменения, связанные с выполнением различных движений в воде, находить и устранять свои ошибки, появляется согласованность всех движений и дыхания, увеличивается мощность гребковых движений, техника становится более совершенной.

В процессе освоения техники плавания и совершенствования в ней применяются следующие методы: словесного изложения и наглядности, упражнения, идеомоторный, последовательного переключения внимания.

*Метод словесного изложения и наглядности* применяется при совершенствовании в технике плавания и имеет свою специфику. Он более широко используется при шлифовке движений пловца, а метод наглядности – при освоении техники плавания, в процессе которого хорошие результаты дает непосредственный показ движений пловца или демонстрация их с использованием фотографий, кинограмм, кинофильмов, кинокольцовок и видеозаписей.

*Метод упражнения* является основным. В процессе совершенствования обычно применяется целостное воспроизведение техники плавания. Это позволяет формировать технику движений, варьируя условия их выполнения (шаг, темп, скорость), а затем их усложняя (выполнение на фоне утомления, с отягощением, на соревнованиях). Наряду с целостным выполнением движений, совершенствование в технике плавания проводится и по элементам, раздельно, с применением имитационных, подводящих и специальных упражнений.

*Идеомоторный метод* совершенствования движений представляет собой мысленное выполнение движений и применяется квалифицированными спортсменами. Предварительное мысленное выполнение движения создает своеобразный эталон, ориентируясь на который, можно настроиться на правильное выполнение движений и получить возможность их проанализировать, сравнивая с моделью идеальной техники.

*Метод последовательного переключения внимания*, применяемый в технической подготовке пловцов, заключается в том, что спортсмену предлагается во время упражнений последовательно сосредоточивать внимание на правильном выполнении отдельных элементов техники.

Совершенствование в технике плавания должно проводиться непрерывно на протяжении каждого тренировочного занятия и в течение всей многолетней тренировки. При этом каждый сезон, период или цикл подготовки по характеру совершенствования в технике плавания имеет свои особенности и задачи.

На этапе совершенствования осуществляется формирование стиля пловца. При плавании с большими и максимальными скоростями устанавливается полное соответствие между физическими и двигательными возможностями спортсмена, вырабатывается чувство воды, темпа и скорости плавания.

Практикой и исследованиями доказано, что, чем лучше физическая подготовленность пловца, чем выше его двигательные способности, тем быстрее он овладеет современной техникой плавания.

***Тактическая подготовка пловца***

Тактическое мастерство пловца представляет собой искусство достижения на соревнованиях отличных спортивных результатов. В связи со спецификой продвижения пловца в воде достижение высоких результатов может быть успешным только при относительно равномерной скорости на дистанции. Это подтверждается практикой хорошо тренированных пловцов. Их тактика обычно предусматривает преодоление дистанций с относительно равномерной, максимально возможной скоростью и с хорошим финишем. Поэтому на тренировках пловцов особое внимание следует уделять равномерному распределению усилий на всем пути от старта до финиша. При этом учитывается, что в связи со стартовым прыжком с тумбочки первые 50 и преодолеваются быстрее следующих 50 м. Кроме того, в зависимости от индивидуальных особенностей пловцов (отличная скорость со старта, хороший финиш, способность к переменным скоростям) различаются еще три основных варианта тактического прохождения дистанции:

- активная тактика — смелое лидирование со старта с дальнейшей борьбой за успешный финиш;

- пассивная тактика с умышленным предоставлением конкурентам инициативы и с отличным финишем «из-за спины»;

- тактика спуртов, предусматривающая внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа прохождения дистанции. Такая тактика применяется пловцами на средних и длинных дистанциях.

Относительно равномерную скорость прохождения дистанции 100 м в процессе тренировок пловцов удобно планировать.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;

- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;

- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

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

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

Тренировка с тактической направленностью строится с учетом поставленных задач и соответствующей подготовленности пловцов и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

Существуют следующие основные тактические варианты проплывания дистанции:

- относительно равномерное проплывание дистанции (наиболее энергетически экономный вариант);

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

- относительно медленное начало дистанции с финишным ускорением;

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

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

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

**3.6.2.Программный материал для практических занятий**

**этапа начальной подготовки.**

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы. Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.  
 Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 5 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

***1-й год обучения***

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

В конце первого полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольные нормативы:

1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 25 м;

2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине - 25 м;

Во втором полугодии продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце второго полугодия (май) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

1) плавание кролем на груди в полной координации – 25 м;

2) плавание кролем на спине в полной координации – 25 м;

3) плавание кролем на спине в полной координации – 50 м.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов. В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2 года обучения.

***2- 3-й год обучения***

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов. Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, стартов, простых поворотов, проплыть со старта в полной координации 25 м баттерфляй, 50 м на спине, 25 м брасс, 50 м кроль на груди, 100 м комплексное плавание, 100 м вольный стиль.

В конце третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 х 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

***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.

***Специальная физическая подготовка****.*

На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук ( за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

***Техническая подготовка***

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

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

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

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

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

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

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

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

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

**3.6.3. Программный материал для практических занятий**

**тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок прификсированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

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

***1-2-й годы обучения***

Тренировочные занятия охватывают 46 недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель,), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель). Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы. Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана тренировочных занятий.

***3-й – 5-й годы обучения***

Тренировочные занятия охватывают 46 недель. Спортивный сезон разбивается на два-три макроцикла. В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель), зимне-весенний (19 недель) и весенне-летний (6 недель).

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

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

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

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

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: 60 «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в минибаскетбол, ручной мяч и др.

***Специальная физическая и техническая подготовка***.

В тренировочных группах на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем ( с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

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

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10- 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

**3.6.4. Программный материал для практических занятий**

**этапа совершенствования спортивного мастерства**

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются: выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие  
выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями. В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы.

Содержание практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется индивидуальными планами спортивной подготовки.

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Следует отметить, что любая тренировка в какой-то мере имеет психологическую направленность и психологическое воздействие, несмотря на то, что многие черты личности являются врожденными.

Психический потенциал спортсменов формируется в процессе регулярных тренировок и соревнований. При выполнении любых тренировочных заданий необходимо обращать внимание на сознательное отношение пловцов к выполнению упражнений, требовать устойчивости волевого усилия на длинных дистанциях и максимальной мобилизации при проплывании коротких отрезков. Наиболее мощным средством повышения психической работоспособности являются соревновательные старты в условиях жесткой конкуренции.

Целенаправленная организация и искусственно созданная и управляемая тренером ситуация в процессе спортивной тренировки оказывают действенное психологическое воздействие на спортсмена. Как правило, это в первую очередь касается волевых качеств.

К волевым качествам относятся: выдержка в конфликтных ситуациях, находчивость в неожиданных и сложных ситуациях, требовательность к себе и другим, целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и стойкость к физическим и эмоциональным нагрузкам.

Существует ряд принципов, от выполнения или соблюдения которых зависит успех психологической подготовки: сознательности, активности, всесторонности, повторности и постепенности. Эти принципы применительно к психологической подготовке являются основной для наиболее рационального формирования свойства психики спортсмена (личностных качеств, психологических процессов и состояний) необходимых для успешного выполнения спортивной деятельности в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Принцип сознательности определяет необходимость осознания тренирующихся значения психологических качеств, для успеха в спорте, ознакомление с психологическими знаниями, осознание важности самоанализа, стремление к самовоспитанию этих качеств, контроля над ними, значение постоянного преодоления трудностей и препятствий для спортивного совершенствования спортсмена. Принцип сознательности предусматривает систематический совместный анализ спортсменом и тренером психограммы плавания в целом, психологических особенностей спортсмена и корректирование его психологических характеристик, обсуждение плана психологической подготовки, ее средств и методов (включая приемы индивидуального воздействия, имеющие психотерапевтическую направленность, которыми нередко с успехом пользуются тренеры).

Принцип активности в структуре психологической подготовки определяет необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств. Активность во многом зависит от осознанности мотивов и интересов спортсменов. Поэтому реализация принципов активности связана с выработкой положительных, общественно значимых мотивов тренировки и участия в соревнованиях, с формированием устойчивых интересов к проблемам подготовки вообще и психологической подготовки, в частности.

Особенно важным результатом реализации принципов сознательности и активности становится развитие у спортсмена стремления к самовоспитанию. Принципы сознательности и активности проявляются в организации самоконтроля за различными параметрами движения, а при регуляции психологических (эмоциональных) состояний – самоконтроль за признаками, характеризующими эти состояния: пульсом, напряжением мышц и пр.

Принцип всесторонности при осуществлении психологической подготовки заключается в том, что: психологическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнения спортивной деятельности – и свойства его личности, и психические, психомоторные процессы, и психологические состояния;

Необходимо стремится к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов. Однако бывает и так, что эмоциональная реакция отрицательно сказывается на настроении спортсмена. Чаще всего это наблюдается у малоопытных пловцов. Они чрезвычайно волнуются, теряю контроль над собой, их действия носят необдуманный, хаотичный характер. Возбуждение сменяется торможением, что приводит к снижению результатов соревнований. Такому состоянию могут быть подвержены и опытные спортсмены, когда особая ответственность за результат приводит их к чрезмерному волнению, острым переживанием.

Есть и такой тип людей, у которых перед главным стартом проявляются пассивность, равнодушие к предстоящей борьбе. Чаще всего такое состояние наступает после сильного волнения, охватывающего спортсмена за несколько дней до соревнования, иногда из-за неудач в тренировке, неполадок в велосипеде. Такое состояние приводит к ухудшению стартовой реакции, замедленной ориентировке и нерешительности в сложной обстановке сразу после старта в плавании.

Кроме эмоциональных реакций тренеру необходимо учитывать и сугубо индивидуальные качества спортсмена. Поэтому, анализируя результаты соревнований и тренировок, тренер должен составить план работы с каждым спортсменом, чтобы все они были нацелены на решение предстоящих задач, независимо от особенностей их предстартового состояния.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Пред выездом на место старта тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что и в борьбе с сильным соперником ты сам можешь показать рекордный результат. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных, - использование особенностей внимания. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания, намеренное его переключение тесно связано с предыдущими приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями: чтобы вызвать какой-либо яркий образ (удачный стартовый прыжок, четко пройденный поворот, или себя на пьедестале почета с медалью), необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточится. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образов. Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточится на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний.

Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточивания внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований,

освещенность, температура и т.п.);

- изучение сильных и слабых сторон соперника(ов) и подготовка к действиям с учетом этих

особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предсоревновательная лихорадка;

- предсоревновательная апатия;

- состояние самоуспокоенности.

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

*Предсоревновательная лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предсоревновательная апатия* представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему соревнованию, а также в процессе самого соревнования.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Для восстановления работоспособности пловцов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Таблица №15

|  |
| --- |
| Средства и мероприятия |
| Педагогические |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин |
| - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);  - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня |
| Психологические |
| Психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;  - средства внушения (внушенный сон-отдых);  - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  - интересный и разнообразный досуг;  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат |
| Медико-биологические |
| Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани |
| Гигиенические |
| - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям. |

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно- солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

Медико-биологические мероприятия создающие важнейшую роль в современной подготовке спортсменов этапа спортивного включают: физиотерапию, гидротерапию, питание, фармакологию, спортивный массаж.

Значительную роль для восстановления играют тепловые процедуры.

Таблица №16

Комплексы глобального воздействия медико-биологических мероприятий при избирательном воздействии в рамках тренировочного процесса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Комплексы глобального воздействия | Комплексы избирательного воздействия | | |
| После работы скоростного характера | После работы анаэробного характера | После работы аэробного характера |
| 1 комплекс | | | |
| Сауна. Общий ручной массаж. Аэроионизация | Теплая эвкалиптовая ванна. Частичный массаж. | Горячая хвойная ванна. Ультрафиолетовое облучение. Частичный массаж. | Теплая хвойная ванна. Тонизирующее растирание. Аэронизация. |
| 2 комплекс | | | |
| Сегментарный массаж. Общий ручной массаж. Ультрафиолетовое облучение. | Сауна. Ультрафиолетовое облучение. Аэроионизация. | Кислородная ванна. Ультрафиолетовое облучение. Инфракрасное облучение. | Углекислая ванна. Гидромассаж. Облучение видимыми лучами красного спектра. |
| 3 комплекс | | | |
| Теплая хвойная ванна. Гидромассаж. Аэроионизация. | Теплый дождевой душ. Ультрафиолетовое облучение. Частичный массаж. | Теплая хвойная ванна. Гипероксическе процедуры. Частичный массаж. | Теплый дождевой душ. Тонизирующее растирание.  Ультрафиолетовое облучение. |

***Планирование применения средств восстановления после нагрузок на этапах многолетней тренировки***:

*Тренировочный этап (1- 2 год) -* восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

*Тренировочный этап (3-5 год) -* основными являются такие средства восстановления, как рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются психолого-педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*На этапах совершенствования спортивного мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, искусственная гипоксия и т.д.) адаптация 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.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для пловцов этапа совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Таблица № 17

План применения восстановительных средств и мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1 | Рациональное питание:  - сбалансировано по энергетической ценности;  - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Физиотерапевтические методы:  1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.  2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.  3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.  4.Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3 | Фармакологические средства:  1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.  2. Препараты пластического действия.  3. Препараты энергетического действия.  4. Адаптогены.  5. Иммуномодуляторы.  6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.  7. Антиоксиданты.  8. Гепатопротекторы.  9. Анаболизирующие.  10. Аминокислоты.  11. Фитопрепараты.  12. Пробиотики, эубиотики.  13. Энзимы. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | раз в неделю |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп тренировочного этапа (углублённой спортивной специализации) и совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Непрекращающийся рост спортивных достижений предъявляет к спортсменам высокие требования, требующий высокий уровень физической и психической работоспособности, устойчивости к значительным по интенсивности и объему нагрузкам. Одним из путей поддержания спортивной формы является широкое использование в спорте различных лекарственных средств. Наряду с применением не запрещенных средств и методов в спорте используются средства, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм.

Широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 70-80-е годы прошлого века в тяжелой атлетике, велоспорте, плавании, гребле, легкой атлетике и других видах. Был зафиксирован ряд тяжелых осложнений и даже смертельных случаев, что побудило МОК и Международные спортивные федерации к запрету ряда групп препаратов, созданию Международной комиссии для борьбы с допингами и введению допинг - контроля на соревнованиях. В настоящее время существует проблема использования в спорте различных лекарственных средств, применяемых в избыточных количествах, неестественными методами, идущими в разрез с интересами здоровья спортсменов, принципами спортивной этики, которые стимулируют работоспособность спортсменов, с одной стороны, и нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме спортсмена – с другой. Однако запрет допингов отнюдь не означает исключения применения биологически активных, малотоксичных лекарственных средств в спорте для облегчения адаптации к нагрузкам, ускорения восстановления, профилактики физического и нервного перенапряжения. В Российской Федерации профилактикой и допинг - контролем охвачены только спортсмены национальных сборных команд, их основной и молодежный состав. И совершенно не охвачен профилактической работой спортивный резерв. Реализуемые образовательные программы в спортивных школах, училищах олимпийского резерва не предусматривают освоение знаний и навыков в проведении профилактической разъяснительной работы среди занимающихся спортом.

Основные цели профилактики применения допинга:

- обучение руководителей, методистов, тренеров, основам профилактической работы по применению допинга спортсменами;

- обучение руководителей, методистов, тренеров СШ, современным принципам применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Таблица №18

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы,  индивидуальные  консультации | Сентябрь-октябрь |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | Сентябрь-октябрь |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения | Сентябрь-октябрь,  В течение года по запросу тренера, спортсменов |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | Сентябрь-октябрь |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | Ноябрь, февраль,  Май |

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» №5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий (Приложение к настоящей Программе)

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только пловцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила по виду спорта плавание, правила поведения в бассейне и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров как в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, так и в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий в соответствии с ФССП по плаванию, который регламентирует перевод занимающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

**на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание**

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Критериями подготовки лиц, проходящих Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

-состояние здоровья.

- уровень общей и специальной физической подготовленности.

- уровень спортивных результатов.

- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №19

(Приложение №4 к ФССП по виду спорта «плавание»)

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.

*Мышечная сила.*Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

*Вестибулярная устойчивость***.** Это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

*Выносливость.*Это способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающее утомление. Иными словами – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течении относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

*Гибкость.*Под гибкостью понимаются морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена. Термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела.

*Координационные способности.*Это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

*Телосложение.*Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

*на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4.3. Виды контроля общей физической , специальной физической, технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

Уровень технического мастерства подтверждается выполнением обязательной технической программы.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта плавание , включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

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

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам выполнения контрольных нормативов занимающиеся зачисляются (переводятся) на соответствующий этап (период) спортивной подготовки.

Сроки приёма контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

**4.4. Контрольно-переводные нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления (перевода) по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица №20

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта «плавание»)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической , специальной физической подготовки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад | Выкрут прямых рук  вперед-назад |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |

Для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения дополнительно осуществляется просмотр поступающих на воде.

**Критерии отбора на воде**

- отсутствие боязни воды;

- выдохи в воду;

- ныряние 90 см. за предметом;

- выполнение упражнения «звёздочка» на груди;

- скольжение (гидродинамика).

**Система оценки критериев отбора на воде**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Оценка (баллы) |
| Выдохи в воду | |
| Короткий вдох, затем длинный выдох в воду 10 раз подряд | «3» - без ошибок  «2» - одна ошибка  «1» - свыше двух ошибок |
| Ныряние 90 см. за предметом | |
| достал | 3 |
| нырнул, но не смог достать | 2 |
| не выполнил задание | 1 |
| Выполнение упражнения «звёздочка» на груди | |
| удержание правильного положения 10 сек. | 3 |
| удержание правильного положения 7 сек. | 2 |
| удержание правильного положения 5 сек. | 1 |
| Скольжение по воде , руки в «стрелочке» | |
| На спине: выполняется с вытянутыми руками за головой, ноги сомкнуты. На груди: вытянутые руки вверх, лицо опущено в воду. | «3» - без ошибок  «2» - одна ошибка  «1» - свыше двух ошибок |

Таблица №21

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта «плавание»)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки , иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической , специальной физической подготовки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,5 м) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см.) | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см.) |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица №22

(Приложение №7 к ФССП по виду спорта «плавание»)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической , специальной физической подготовки | | |
| Скоростно-силовые | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 5,3 м) | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,5 м) |
| Челночный бег 3х10 м  (не более 9,5 с) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10 с) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 170 см.) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см.) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 45 см.) | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата не более 60 см.) |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**4.5. Методические указания по организации тестирования**

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания к выполнению тестов:

Скоростно-силовые качества

*Челночный бег (3х10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

*Прыжок в длину с места.* Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат*.*

*Бросок набивного мяча весом**1 кг* вперёд из-за спины, выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой. Задача заключается в том, чтобы бросить мяч как можно дальше.

Силовые качества

*Подтягивание на перекладине.* Спортсмен с помощью тренера принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5сек. видимое для тренера положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3сек.

Гибкость.

*Выкрут прямых рук (вперед-назад)*. И.п. ноги на ширине плеч, руки впереди держат скакалку (гимнастическую палку), выполняем выкрут рук в плечевом суставе назад и вперед. Задача выполнить выкрут не размыкая рук и сохраняя расстояние между сомкнутыми кистями минимальным.

*Наклон вперед стоя на возвышении*. Выполняется из положения стоя на скамейке или на полу, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и расстоянием от скамейки. При выполнении упражнения, стоя на полу, необходимо ладонями коснуться пола. Задача максимально выполнить наклон. Замер делается от контрольной линии до кончика среднего пальца руки.

**4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов,  
допуска к занятиям пауэрлифтингом, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную  
подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в отделении спортивной медицины СОКБ. Объем медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную  
подготовку на различных этапах (периодах), определён Приложением№2 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», утверждённым приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года №134н. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературы:**

1. Булгаков Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Булгаков Н.Ж. Плавание.- М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Викулов А.Д. Плавание.- М: Владос-пресс, 2003.

4. Горбунов Г.Д., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.- М.: Физкультура и спорт, 1981.

5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.-М.: Физкультура и спорт,1981.

6. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.-Киев.:Здоровье,2000.

7. Зенов Б.Д., Кошкин И.М.,Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и на воде.-М.:Физкультура и спорт,2006.

8. Макаренко Л.П. Юный пловец.-М.: Физкультура и спорт,2003.

9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. -М.: 2005.

10. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под.ред. Л.П. Макаренко и Т.М.Абсалямова.-М.,2007

11. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2004.

12. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»,утвержденный приказом Минспорта России от 03.04.2013 № 164.

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

15. Единый календарный план (ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

16. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

17. [Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)».

18. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. <http://www.russwimming.ru/>

7. <http://swimming.hut.ru/index.html> КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ

8. <http://www.fizkulturaisport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта

9. <http://www.swimming.ru>

10. <http://www.fskzvezda.ru/programma_plavanie> ФСК Звезда - плавание программа.

11. <http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка

Приложение к п. 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Программа занятий при проведении профилактической работы

по применению допинга

Краткое содержание занятий.

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Преимущества, даваемые допингом | Цена вопроса | |
| Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1 | 2 | 3 |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие «допинг» означает именно действие(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа, ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

|  |  |
| --- | --- |
| Способ повышения результатов | Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность? |
| Обычная тренировка |  |
| Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) |  |
| Психологическая подготовка |  |
| Рациональная организация жизнедеятельности |  |
| Использование разрешенных достижений спортивной медицины |  |

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

• Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?

• Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

• Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?

• На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

• Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?