**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждено

на заседании тренерского совета Приказом №166-о

протокол №1 от «30» августа 2021 года от «30»августа 2021 года

 ( с изм. от 13.07.2022 пр. №107-о)

**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 01 июня 2021 года № 391

**Срок реализации программы**:

Этап начальной подготовки- 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года

г. Салехард

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | * 1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы
 |  |
|  | * 1. Срок реализации программы
	2. Характеристика вида спорта «плавание»
 |  |
|  |  |  |
| 2 | Нормативная часть2.1.Структура тренировочного процесса |  |
|  | 2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки2.3.Требования к объёму тренировочного процесса2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)2.5. Виды подготовки и соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса |  |
|  | 2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки2.7. Перечень тренировочных мероприятий2.8. Годовой план спортивной подготовки2.9. Планы инструкторской и судейской практики2.10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.2.11 Планы антидопинговых мероприятий |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность |  |
|  | 3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки |  |
|  | 3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов3.4.Рекомендациипо организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения |  |
| 4 | Система спортивного отбора и контроля4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки |  |
|  | 4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом их этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения4.5. |  |
|  |
| 5 | Перечень материально-технического обеспечения |  |
| 6 | Перечень информационного обеспечения |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
	1. **Цели и задачи**

 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) утвержденного Приказом Министерства спорта России от 01 июня 2021 года №391, а также с учетом следующих нормативных документов:

− Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

− Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;

− Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;

− Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта плавание, приложение № 19 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

− Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;

 − Правила вида спорта «плавание» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 728, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 21 января 2019 г. № 37).

Программа является основным документом для тренеров при организации и проведении занятий по плаванию в Учреждении и предназначена для обеспечения единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта «плавание».

Цель реализации Программы − создание условий, способствующих развитию и воспитанию детей и юношества, совершенствование спортивной деятельности, организация спортивной подготовки спортсменов, создание организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард.

 Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

 − формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

 − отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

 − ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

 − получение спортсменами знаний в области физической культуры и вида спорта «плавание»;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

− систематическое повышение навыков спортивного мастерства за счёт овладения физическим, техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий;

− воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

 − повышение физической работоспособности и резервных функций спортсменов для создания базовой основы их физических возможностей с условиями перспективы высшего мастерства.

* 1. **Срок реализации Программы**

 Срок реализации программы составляет 10 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание:

- этап начальной подготовки - 2 года;

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

 - этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

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

Плавание является сложно координационным циклическим видом спорта. 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.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Структура тренировочного процесса**

Многолетняя спортивная подготовка строится в соответствии с установленной ФССП этапностью:

− этап начальной подготовки (ЭНП);

− тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);

 − этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Начиная с тренировочного этапа подготовки необходимо придерживаться циклического построения тренировочного процесса. В  теории построения тренировочного процесса выделяют следующие элементы: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

***Микроциклом*** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Длительность микроцикла составляет в среднем одну неделю.

Условное разделение микроциклов:

- *тренировочные микроциклы*(основная подготовка),

- *подводящие*(подведение к соревнованиям)*,*

*- соревновательные* (работа по режиму, установленному официальными правилами состязаний);

- *восстановительные* (в конце серии собственно тренировочных микроциклов).

Варианты распределения нагрузки и отдыха, средств и методов тренировки, форм занятий во многом определяются возрастом, полом, уровнем квалификации спортсменов.

Микроциклы служат строительными блоками, из которых складываются мезоциклы.

***Мезоцикл*** состоит из 3-5 микроциклов общей продолжительности от 3 до 6 недель.

Различают:

*- втягивающий мезоцикл*: основной задачей является постепенное подведение к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Применяются упражнения, направленных на увеличение возможностей систем кровообращения и дыхания.

*- базовый мезоцикл:* проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. В тренировке широко используются занятия с большими и интенсивными нагрузками.

*- контрольно-подготовительный мезоцикл*: включает в себя интегральную подготовку. В этот период широко применяются соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

*- предсоревновательный мезоцикл*: включает в себя устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствование технико-тактических возможностей. Особое внимание уделяется психологической подготовке спортсмена.

Количество и структура *соревновательных мезоциклов* определяется особенностями спортивного календаря и спецификой годичного планирования. В течение тренировочного макроцикла проводится один или два соревновательных мезоциклов.

В зависимости от календаря соревнований условно полугодичные *макроциклы* можно разделить на зимние и летние: 1-ый макроцикл - продолжается с сентября по февраль, 2-ой - с марта по август.

Тренировка пловца строится по схеме большого цикла, который систематически повторяется. В каждом цикле сохраняется одна схема, а именно три периода: *подготовительный, соревновательный, переходный.*

 *Подготовительный период* является наиболее продолжительная структурная единица тренировочного процесса и направлен на повышение уровня разносторонней физической подготовленности, функциональных возможностей, моральных и волевых качеств , обеспечение достижение пловцом спортивной формы к периоду соревнований и является наиболее продолжительная структурная единица тренировочного процесса.

Подготовительный период состоит из двух этапов: общеподготовительного и специальноподготовительного, соотношение продолжительности которых зависит от типа макроцикла и квалификации спортсмена.

Основные задачи общеподготовительного этапа:

- повысить уровень обшей физической подготовленности спортсмена;

- расширить диапазон возможностей основных функциональных систем организма;

 - повысить уровень способности спортсмена переносить значительное количество больших нагрузок.

Применяемые упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Широко используются разнообразные специально-подготовительные упражнения, в значительной степени приближенные к общеподготовителъным. Современная подготовка спортсменов (независимо от возраста и квалификации) с первых дней начала подготовительного периода строится на материале упражнений, создающих физические, технические и психические предпосылки для проведения последующей специальной тренировки.

 Основные задачи специально-подготовительного этапа:

- развивать физические способности, важные для освоения и исполнения соревновательного упражнения, на базе предпосылок, созданных на первом этапе подготовительного периода;

-совершенствовать соревновательную технику и тактику, т.е. осуществлять непосредственное становление спортивной формы.

Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, а также собственно-соревновательных. Кроме того, значительное место в объеме тренировочной, работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению уровня возможностей отдельных слагаемых высокой специальной работоспособности.

*Соревновательный период* направлен на стабилизацию спортивной формы.

Тренировка в соревновательном периоде направлена на решение следующих основных задач:

 - совершенствовать различные стороны подготовленности;

- обеспечить интегральную подготовку;

- осуществить подготовку и участие в основных соревнованиях.

Решение этих задач достигается посредством применения соревновательных и близких к ним по форме, структуре и характеру воздействия на организм специально-подготовительных упражнений Используются старты в условиях соревнований, средства нагрузочные и средства активного отдыха, специальные разминки на суше, ходьба, бег, упражнения на силу, гибкость, упражнения на расслабление, дыхание, проплывание отрезков и дистанции основным способом.

 Серия официальных соревнований заканчивается главным состязанием периода.

В перерывах между стартами проводится “поддерживающая тренировка”, которая обеспечивает сохранение достигнутого результата.

*Переходный период* характеризуется частичной утратой спортивной формы. Тренировка в переходном периоде предполагает решение следующих основных задач:

- организовать полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла;

- поддержать на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

 Варианты содержания переходного периода:

1. сочетание активного и пассивного отдыха;

2) активный или пассивный отдых (несколько дней), далее - достаточно напряженная тренировка (по принципу планирования втягивающего мезоцикла общеподготовительного этапа) и т.д.;

3) применение средств активного отдыха и неспецифические нагрузки, обеспечивающие поддержание основных компонентов тренированности.

* 1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки,**

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

 Таблица №1

###  (Приложение N 2 к ФССП по виду спорта «плавание»  от 1 июня 2021 года N 391)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 12 | 7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |

     \*Возраст занимающегося определяется на 31.12.текущего года

* 1. **Требования к объему тренировочного процесса**

### Таблица №2

###  (Приложение №2 к ФССП по виду спорта "плавание» от 1 июня 2021 года N 391)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Этапный | Этапы и годы спортивной подготовки |
| норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |   |  |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 28 | 32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1456 | 1664 |

***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.

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 часов в неделю до 28 часов в неделю;

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

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 3 до 14;

 - 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.

***Объем индивидуальной подготовки***

Самостоятельная подготовка планируется на различных этапах подготовки спортсменов и соответственно преследует различные цели.

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 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 |
| *29.06.2021* | *1. Выпрыгивание из полного приседа.* | *10 раз\***3 подхода* | *хорошее* |
|  | *2. вращение рук в плечевом суставе (вперед-назад)* | *100\*4* |
|  | *3……………………..* | *……* |

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:
 - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

 - тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

 - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

 - спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

 - инструкторская и судейская практики;

 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:
 на этапе начальной подготовки - двух часов;
 на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
 на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
 на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Тренировочный процесс включает в себя периоды активного и пассивного отдыха спортсменов.

***Активный отдых.***

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

***Пассивный отдых.***

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

* 1. **Виды подготовки**

***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*** – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

При осуществлении спортивной подготовки и подготовки годового тренировочного плана необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса**

 **на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание"**

### Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| % | час. | % | час. | % | час. | % | час. | % | час. |
| Общая физическая подготовка  | 55-57 | 172-178 | 50-53 | 234-248 | 43-46 | 313-335 | 32-35 | 300-328 | 18-22 | 262-320 |
| Специальная физическая подготовка  | 18-21 | 56-66 | 23-25 | 108-117 | 26-29 | 189-211 | 33-36 | 309-337 | 43-47 | 626-684 |
| Техническая подготовка  | 16-19 | 50-59 | 16-19 | 75-89 | 16-20 | 116-146 | 18-22 | 169-206 | 18-22 | 262-320 |
| Теоретическая подготовка  | 1-2 | 3-6 | 1-2 | 5-9 | 1-3 | 7-22 | 1-4 | 9-37 | 1-4 | 15-58 |
| Тактическая подготовка  | 1-2 | 3-6 | 1-2 | 5-9 | 1-3 | 7-22 | 1-4 | 9-37 | 1-5 | 15-73 |
| Психологическая подготовка  |  1-2 | 3-6  | 1-2 | 5-9 | 1-3 | 7-22 | 1-4 | 9-37 | 1-4 | 15-58 |

**2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности**

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.

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**О*тборочные 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 попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

***Основные соревнования***, целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

###

### **Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание"**

###  Таблица №4

###  (Приложение №2 к ФССП по виду спорта "плавание» от 1 июня 2021 года N 391)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

### Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные. Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:

### - младшая группа: девушки 9-10 лет, юноши 9-10 лет, 11-12 лет;

### - средняя группа: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;

### - старшая группа: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;

### - юниоры, юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;

### - женщины и мужчины без ограничения возраста.

### Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

### - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания.

### - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам плавания.

### - 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.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным Учреждением годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.7. Перечень тренировочных мероприятий**

### Таблица №5

###  (Приложение №2 к ФССП по виду спорта "плавание» от 1 июня 2021 года N 391)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| N п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Число участников тренировочного |
|  |  | Этап начальной подготовки | Трениро-вочный этап (этап спортивной специали-зации) | Этап совершенст-вования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | мероприятия |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляю-щей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |  |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |  |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами при |

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта, достижение стабильных результатов.

Часы по разделам подготовки распределяются с учетом этапа и периода подготовки.

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может быть запланирована на календарные праздничные дни, на каникулярный период.

Годовой план спортивной подготовки (тренировочный план) разрабатывается тренером на каждую группу отдельно в соответствии с утвержденным расписанием, согласуется с заместителем директора по спортивной работе и утверждается руководителем Учреждения.

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и перечнем тренировочных сборов.

Примерные годовые планы представлены в Приложениях №№1-5 к настоящей Программе.

 **2.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

 Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

 Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и постоянно участвовать в судействе городских и окружных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

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

***Медицинские, медико-биологические мероприятия***

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

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.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

  ***Восстановительные мероприятия***

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и 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.

**Перечень средств восстановительных мероприятий**

Таблица №6

|  |
| --- |
| **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. ВитаминизацияФизиотерапевтические 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. |

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

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

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.

**2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга**

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Определения основных терминов.

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

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

*ВАДА* **-** Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период*– любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

*Запрещенный метод* - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

*РУСАДА* **–** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

План антидопинговых мероприятий

Этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год  | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3.Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | 1 раз в 2 месяца | Рекомендуется проводить в формате лекций , бесед, дискуссий.  |
| 4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | «Запрещенный список» | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| 5.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Тренер | 1-2 раза в год  | В рамках проведения тренировочных занятий |
| 6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |  | Спортсмен  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 7. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер  | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| 8. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год  | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | ежемесячно | Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий.  |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | Спортсмен  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Тренер | 1-2 раза в год | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  |
| 5.Семинар для спортсменов и тренеров | Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер  | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |

Этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | Спортсмен  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 2.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Процедура допинг-контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионеРУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| 3. Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | ежемесячно | Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий.  |

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

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. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

**с учетом влияния физических качеств на результативность**

 Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

− тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

− тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

− в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе начальной подготовки определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности спортсмена имеют гетерохронное развитие (разновременность, асинхронность, несовпадение во времени фаз развития отдельных органов и функций). Двигательные способности 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 юных спортсменов.

 Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для юных пловцов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности. Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей занимающихся и не занимающихся спортом.

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.

Таблица №8

**Сенситивные периоды физического развития, физических качеств,**

**двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – пловцов от 8 до 17 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | В | ОВ | ОВ | 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 |  |  | В |  | С |  |
| 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.

Таблица №9

**Сенситивные периоды физического развития, физических качеств,**

**двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – пловцов от 8 до 17 лет**

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

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

 Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***Быстрота. Скоростные способности.***

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

 − скорость простой и сложной двигательной реакции;

− скорость выполнения отдельного движения;

− способность к быстрому началу движения;

− максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

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

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

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

 Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафетном плавании. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости плавания проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники плавания. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость плавания на этапе НП определяется после освоения техники плавания по времени прохождения мерного отрезка (10 – 25 м в зависимости от года подготовки).

 ***Сила*** - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Задачами общей силовой подготовки являются:

- гармоническое развитие основных мышечных групп;

- укрепление мышечно-связочного аппарата;

- устранение недостатков в развитии мышц.

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

 Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика пловца». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при непредельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

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

− взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

− скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

− силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

 Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности пловцов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе начальной подготовки контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

***Выносливость*** - это способность, противостоять утомлению и какой - либо деятельности, при проплывании дистанции. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

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).

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, тянущий за пловцом, парашют и другие).

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (табл. 12), но с учетом специфики спортивного плавания и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений в спортивном плавании очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатногликолитической.

 Таблица № 10

**Зоны тренировочных нагрузок в плавании**

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

 В ходе тренировок в бассейне измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях был выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд/мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

 В плавании используется равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 100 до 800 м (в зависимости от 32 подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях (25-100 м), что позволяет эффективно работать над техникой плавания.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости (табл. 13). Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам. Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для пловцов групп НП. Там, где не обозначен способ плавания, упражнения выполняются либо кролем на груди, либо основным способом плавания (кроме баттерфляя)

Таблица № 11

**Наиболее характерные плавательные упражнения для развития базовой выносливости юных пловцов на этапе НП**

|  |  |
| --- | --- |
| I зона | 2-4х(25-150), инт. 40-90 с 100 к/пл1-2х(100-300), инт. 60-120 с 100-400 н/сп, брасс |
| II зона | 6-10х25 К, Р, Н, инт. 20-40 с 4-6х50, инт. 30-60 с к/пн/сп, брасс1-4х50 К, Н, инт. 60-90 с 4х50 Н, инт. 30-50 с к/п, н/сп, брасс |

 Условные обозначения: К – плавание в координации;

 Р – плавание с помощью рук;

 Н – плавание с помощью ног;

 инт. – интервал между отрезками;

 к/п – комплексное плавание;

 н/сп – плавание способом кроль на спине.

***Гибкость*** - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в 36 суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

 Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно. Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая в гимнастику, разминку. Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

 ***Координация*** — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственновременных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д.

 *Контроль за уровнем развития координационных способностей*. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей. Оценить специфические координационные способности можно по определению коэффициента эффективности техники плавания (КЭТ) после ее освоения. Так, у пловца фиксируется количество гребков «с хода» на дистанции 20м и рассчитывается расстояние, преодолеваемое за каждый цикл. Затем оно соотносится с двухкратной длиной размаха рук и переводится в проценты. Чем ближе эта величина к 100%, тем выше оценивается «чувство воды» спортсмена.

**3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировок**

***3.2.1. Структура тренировочного занятия***

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.

Качество занятия по плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность (выбор способа плавания), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

 5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

− точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

− полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

 − методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение.

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 упражнения (с помощью ног, рук ) 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.

***3.2.2. Средства и методы тренировки***

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

− *специфические физические упражнения* (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);

− *неспецифические* (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

 К специальным физическим упражнениям относят:

− подводящие упражнения;

− имитационные упражнения.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

−общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

− специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

− вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

*Общеподготовительные* упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. Для гармоничного развития всех мышечных групп пловца включаются элементы, заимствованные из других видов спорта, - кроссовый бег, ходьба на лыжах, гребля, спортивные и подвижные игры, гимнастические общеразвивающие упражнения. Для начинающих пловцов данный раздел является основным в подготовке в зале, однако с ростом спортивного мастерства подготовка приобретает все более целенаправленный характер.

*Специально-подготовительные* упражнения направлены на развитие тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку при плавании. К этой группе относятся упражнения, способствующие повышению силы и выносливости при работе на специальных гребковых тренажерах, плавание с помощью одних ног или рук, с дополнительными отягощениями и тормозными устройствами. Этот раздел подготовки является основным для квалифицированных спортсменов.

*Соревновательные* упражнения включают в себя проплывание дистанций основным способом в полной координации движений.

 К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития спортсменов;

-совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

 -организации внимания спортсменов и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при изучении плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей. Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

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.и. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

 упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;

 погружения в воду с головой,

подныривания и открывание глаз в воде;

 всплывания и лежания на воде;

выдохи в воду;

скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение в непривычной среде;

- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным исходными положениями рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

 На этапе начальной подготовки 1- года игра является основным методом изучения наряду с упражнениями:

 - игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;

 - игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;

- игры с всплыванием и лежанием на воде;

- игры с выдохами в воду;

- игры со скольжением и плаванием;

- игры с прыжками в воду;

- игры с мячом.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания являются ведущим средством изучения на этапе начальной подготовки, им отводится основная часть тренировки на воде:

- упражнения для изучения техники кроля на груди;

- упражнения для изучения техники кроля на спине;

- упражнения для изучения техники брасса;

- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,

2) дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласование движений.

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны;

 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

 3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами и руками применяются плавательные доски, колобашки; в особых случаях движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.

4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

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

1) движения ногами с дыханием;

 2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

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

 На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

 Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

 - поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

 - проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации). Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

*Упражнения для изучения техники стартов и поворотов*

 Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине. Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

*Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов*

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

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

 При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

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

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

*Баттерфляй:* плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с 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.

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 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5x6x100 м, 2x3x200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4x6x25 м со старта различными способами, 4x6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м 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.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

− общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

− специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

− словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

 − наглядные (показ, демонстрация, имитация и др. )

К *специфическим методам* относят:

− методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

− методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

 К методам воспитания физических качеств относят:

− методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

− методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по плаванию используются следующие *методы организации спортсменов*:

*Фронтальный метод.* Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

*Поточный метод.* Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков. Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

*Метод индивидуальных заданий.* Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

*Посменный метод.* Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

***3.2.3. Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки.***

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-8 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в группы тренировочного этапа. 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 закрепление навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

 ***1-й год обучения***

В подготовительной части урока сообщаются задачи занятия, 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 отрабатывается 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 занятия улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие 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-й год обучения***

 Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на закрепление и отработку 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 всеми способами 4 х 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

***Общая физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

*Задачи процесса ОФП.* Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

 − всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

− оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

− обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

− повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

 *Средства ОФП.* К основным средствам общей физической подготовки относятся:

− различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);

− кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);

− общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

− подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

− лыжная подготовка.

*Упражнения на расслабление.* Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

*Акробатические упражнения*. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

*Подвижные и спортивные игры.* Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (минибаскетбол, минифутбол и др.).

*Начальная лыжная подготовка.* Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков).

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

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная 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***

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

 На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники плавания и её совершенствования. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя «36-урочная программа» (приложение к Программе). На первых 12 занятиях проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го занятия продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м, контрольном, занятии выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине 39 — 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. Итоговое, 36-ое, занятие посвящается выполнению контрольных упражнений: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м; 2) плавание кролем на спине — 20-25 м; 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

До конца первого года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и её закрепление.

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

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

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования.

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

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входит плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук. 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; баттерфляем — 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.

После второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима.

*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», «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. Закрепление 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.

Примерный план-конспект тренировочного занятия

(для этапа начальной подготовки)

Тренер: Ф.И.О.

Группа: этап, период обучения

№ занятия \_\_\_\_\_\_\_\_

Тема занятия: «Обучение правильному дыханию в плавании кролем на груди»

Цель тренировочного занятия: Сформировать знания, умение и навыки двигательных действий техники плавания кролем на груди

Задачи: (обучающие, развивающие, воспитывающие)

1.  Обучение технике  выполнения правильного дыхания в плавании кролем на груди.

2.  Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием).

3.  Развитие общей выносливости, координации движений.

4. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочному процессу.

Продолжительность занятия: 90 минут.

Дата и место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Метод обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ).

Инвентарь: плавательные доски, калабашки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание программного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть (18 мин)** |
| 1.Организовать подготовку к тренировочному занятию  | 1.построение, приветствие2.отметить присутствующих/отсутствующих3. сообщение задач занятия | 1 мин2 мин2 мин | Обратить внимание на внешний вид.Настроить на работу |
| 2. Подготовить организм к основной части тренировкиОрганизовать вход в воду | Разминка на суше:1) и.п. – узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1 – поднять руки встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения2) и.п. - узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1-2-3 – рывки руками вверх – за голову, 4 – и.п.3) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения назад в плечевых суставах4) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо.5) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч руки вверх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п.6) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч наклон вперед, правая рука вытянута вперед, левая – назад - за спину. 1 – согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди) | 10 минВыполнять упр. 8-12 раз | Построить группу в шеренгу вдоль бортика, разомкнуть на ширину вытянутых руклокти не сгибать, кисти соединены в замоклокти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движениявыполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибатьколени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между руками. Руки не сгибатьмаксимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе.выполнять круговые движения руками под заданный темп «хлопки»Заходить по одному |
| 1. **Основная часть (45 мин)**
 |
| Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию  | 1) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках2) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках выполнять вдох-выдох в воду3) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой4) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.5) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.6) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.7) плавание кролем на груди в полной координации | 6х25м6х25 м6х25 м6х25 м6х25 м6х25 м12х25 м | дыхание произвольноноги не сгибать – движения выполняются от бедра.ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь , выдох в воду выполнять полностью.голову не поднимать – вдох выполняется поворотом головы под работающую руку в конце гребка.доску держать за нижний край.ногами не подрабатывать.дыхание выполняется – на полный цикл движений один вдох и выдох |
| 3. Заключительная часть (17 мин) |
| 1.Восстановить дыхание после нагрузки2. Организованно завершить урок | 1) вдох – выдох в воду2) упражнение «звездочка» - лечь на воду на спине руки и ноги расставить шире.3) игра «Ныряльщик» - играющие стоят у бортика бассейна спиной к ванне бассейна. На дно кидаются предметы. Игрок, поднявший со дна большее количество предметов, выигрывает.4) организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.5) построение, подведение итогов занятия, домашнее задание | 2 мин2 мин.5 мин    4 мин4 мин | выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.дыхание свободноенельзя толкать соперников, отнимать предметы выход из бассейна по лестнице, не толкаясьоценить работу воспитанников на тренировочном занятии, их активность, самостоятельность |

***3.2.4. 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 аэробного потенциала юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 1500 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.

***3.2.5. Программный материал для практических занятия 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.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

 Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается ***на годичном цикле***. Планирование годичного цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

-календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

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

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

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

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

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

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

 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.

**3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

*Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки* является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организация мониторинга тренировочной деятельности;

- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;

- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

*Главная задача психологической подготовки* - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

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

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

***Основные методы и приемы психологической подготовки***

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

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

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

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

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

 Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

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

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

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

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

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

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

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.

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

*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..

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т . п

*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. 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.

**4.СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

**4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки**

*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.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации в Учреждении регламентируется Положением об организации спортивного отбора в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Старт» в процессе многолетней спортивной подготовки по видам спорта.

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

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование поступающих, в том числе с помощью автоматизированной системы инновационного спортивного тестирования "Стань Чемпионом», с целью ориентирования их на занятия спортом;

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

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

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в спортивную школу осуществляется ежегодно.

Возраст (год рождения) поступающих для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года рассматривается и утверждается на заседании тренерского совета.

Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности в соответствии с Порядком приема лиц в Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа «Старт» для прохождения спортивной подготовки

Просмотр поступающих и процедура индивидуального отбора входят в годовой тренировочный план работы. На этап начальной подготовки зачисляются дети с 7-8 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачислятся только здоровые спортсмены с 9 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 12 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов на следующий этап (период) подготовки производится с учетом выполнения установленных настоящей Программой критериев оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

**4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки**

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

Оценка результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки проводится по итогам спортивного сезона членами специально созданной комиссии. Состав комиссии и сроки проведения оценки результатов утверждаются локальным актом Учреждения.

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

 - освоение основ техники и тактики по виду спорта «плавание»;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом | - регулярность и систематичность посещения тренировок - выполнение тренировочного объема в соответствии с требованиями ФССП |  - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%); - педагогическое наблюдение  |
| 2. | Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки  | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки необходимых для перевода на следующий год этапа НП -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена  | - тестирование - анализ результатов тестирования  |
| 3. | Освоение основ техники и тактики по виду спорта  | - выполнение требований технико-тактической подготовки  |  - тестирование- педагогическое наблюдение |
| 4.  | Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях |  - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях |
| 5. | Общие знания об антидопинговых правилах | - уровень общих знаний об антидопинговых правилах  | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс» или «Ценности спорта»  |
| 6. | Укрепление здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта   | - наличие медицинского допуска по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра  |
| 7.  | Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки | - выполнение требований программы спортивной подготовки для перевода с этапа начальной подготовки на тренировочный этап | - тестирование - изучение протоколов-педагогическое наблюдение  |

Результатом реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

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

 - формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

 -достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;

- знания антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта.  | - регулярность и систематичность посещения тренировок - выполнение тренировочного объема в соответствии с требованиями ФССП | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%) - педагогическое наблюдение  |
| 2. | Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовки;формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, необходимых для перевода на следующий год ТЭ -выполнение требований технико-тактической подготовки, необходимых для перевода на следующий год ТЭ-выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена  | - тестирование; - анализ результатов тестирования-педагогическое наблюдение   |
| 3. | Соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления; овладение навыками самоконтроля  |  - регулярность и систематичность посещения тренировок - выполнение плана восстановительных мероприятий |  - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп- педагогическое наблюдение |
| 4. | Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;- учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях-педагогическое наблюдение |
| 5. | Достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этап (этапа спортивной специализации) | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП- положительная динамика результатов участия в официальных спортивных соревнованиях | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;- учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях- анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях-педагогическое наблюдение |
| 6. | Овладение основами теоретических знаний о виде спорта | - уровень теоретических знаний о виде спорта  | - тестирование  |
| 7. | Знания об антидопинговых правилах | - уровень общих знаний об антидопинговых правилах  | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс»  |
| 8. | Укрепление здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта  | - наличие медицинского допуска по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра  |

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

- повышение функциональных возможностей организма;

-формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;

- знания антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов  | - выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с ФССП- положительная динамика спортивных результатов | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%) - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях- анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях -педагогическое наблюдение |
| 2. | - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки  | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки -выполнение требований технико-тактической подготовки-уровень знаний по теоретической подготовке -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена | - тестирование - анализ результатов тестирования   |
| 3. | - повышение функциональных возможностей организма  | -положительные функциональные пробы | - проведение функционального тестирования в рамках ежегодного углубленного медицинского осмотра- педагогическое наблюдение  |
| 4. | - формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности  |  -выполнение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок-выполнение плана восстановительных мероприятий-выполнение плана самостоятельной подготовки-ведение дневника самонаблюдения- отсутствие травм  |  - педагогическое наблюдение |
| 5. | -достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;  | - вхождение в состав спортивной сборной команды субъекта по виду спорта | - приказ о включении спортсмена в состав спортивной сборной команды субъекта по виду спорта  |
| 6. | -приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта  | - участие в судействе официальных спортивных соревнований - участие в судейских семинарах |  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях в составе судейской бригады- наличие судейской категории |
| 7. | - знания антидопинговых правил  | - уровень знаний об антидопинговых правилах | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс»  |
| 8. | - сохранение здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта  | - ежегодный углубленный медицинский осмотр  |

**4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Целью контроля в спортивной подготовке является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: *оперативный, текущий, этапный и итоговый.*

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к освоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Итоговый контроль* проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

 После каждого этапа (периода) спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Тестирование проводится 2 раза в год:

- сентябрь, октябрь - *приемное* тестирование поступающих в учреждение и *контрольное* тестирование занимающихся после каникулярного периода;

- апрель, май - *контрольно-переводное* тестирование занимающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки.

 На основании *приемного* тестирования проводится отбор и прием поступающих в учреждение.

*Контрольное* тестирование - определение уровня физической подготовленности занимающихся в начале спортивного сезона в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы индивидуальной подготовки, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности. В программу контрольного тестирования тренером могут быть включены дополнительные тесты, необходимые для определения физической подготовленности занимающихся.

 Результаты *контрольно - переводного* тестирования служат основанием для перевода (зачисления) занимающихся на определенный этап (период) спортивной подготовки. Занимающиеся, не выполнившие нормативные требования, на основании решения тренерского совета могут пройти повторное обучение , но не более 1 раза на данном этапе подготовки.

Контроль выполнения *объёма тренировочных нагрузок* занимающимися осуществляется тренером в течение спортивного сезона в журнале учета работы тренировочных групп. Для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки занимающийся должен освоить не менее 90% объёма тренировочных нагрузок.

Планирование участия занимающихся в соревнованиях в течение спортивного сезона и контроль выполнения *объёма соревновательных нагрузок* осуществляется тренером.

*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.

*Уровень тактической подготовленности* занимающихся оценивается в процессе тренировочной и соревновательной деятельности посредством педагогического наблюдения, анализа результатов участия в соревнования.

*Контроль теоретических знаний* на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства проводится посредством тестирования.

*Уровень знаний антидопинговых* правил подтверждается обязательным наличием сертификата РУСАДА.

Для всех этапов подготовки необходима *сдача нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО* по возрастным ступеням.

Сроки приёма контрольных (контрольно-переводных) нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки и составы комиссий утверждаются локальным нормативным актом Учреждения.

Решение о зачислении (переводе) занимающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки принимается комиссией на основании анализа всех критериев, необходимых для зачисления (перевода) занимающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки.

 Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют установленным требованиям, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые программой требования, могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы повторно, решением тренерского совета отчисляются, как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения**

### Таблица №9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "плавание"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N | Упражнения/ единица измерения  | Норматив зачисления на ЭНП (1 год) | Норматив зачисления на ЭНП (2 год) |
| п/п | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы |
| 1.1. | Бег на 30 м (с)  | 6,9 | 7,1 | 6,8 | 7,0 |
|  |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)  | 7 | 4 | 9 | 6 |
|  |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +1 | +3 | +2 | +4 |
|  |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 105 | 125 | 120 |
|  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м   | без учета времени | без учета времени  |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта (с) | 10,1 |  10,6 | 9,9 | 10,4 |
| 2.3. | Бросок мяча (1 кг ) вперед из-за головы из положения стоя (м | 3,5 | 3,0 | 3,8 | 3,3 |
|  |
| 2.4. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, ширина хвата 60 см. (количество раз) | 1 | 2 |
| 1. Техническая подготовка
 |
| 3.1. | Оценка техники движений плавания (вольный стиль) | - |   |

\*Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися.

Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения.

Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

|  |  |
| --- | --- |
| Движение | Ошибка |
| **Кроль на груди** |
|  Скольжение на груди  | чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы)  |
| Движения руками при плавании кролем на груди | отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение)  |
| гребок в сторону от туловища  |
| неполный гребок  |
| опускание руки на воду локтём вниз |
| Движения ногами при плавании кролем на груди  | чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах |
| чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах  |
| ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде  |
| слишком широкая или малая амплитуда движений |
| Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди  |  вращение тела  |
|  неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох)  |
|  низкое (высокое) положение головы. |

  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 №10

### **Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "плавание"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N п/п | Упражнения/ единица измерения   | Норматив |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Мал | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. | Мал. | Дев. |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |
| 1 | Бег на 1000м (мин, с) | 5,50 | 6,20 | 5,45 | 6,15 | 5,4 | 6,10 | 5,35 | 6,05 | 5,30 | 6,00 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 13 | 7 | 14 | 8 | 15 | 10 | 16 | 12 | 17 | 14 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +5  | +5 | +7  | +6 | +9  | +7 | +11 | +8 | +12 |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,3 | 9,5 | 9,2 | 9,4 | 9,1 | 9,3 | 9,0 | 9,2 | 8,9 | 9,1 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 130 | 150 | 140 | 160 | 145 | 170 | 150 | 180 | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бросок мяча (1кг) вперед из-за головы из положения стоя (м)  | 4,0 | 3,5 | 4,3 | 3,8 | 4,5 | 4,0 | 5,0 | 4,2 | 5,2 | 4,3 |
| 2.2. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, ширина хвата 60 см. (количество раз) | не менее 3  | не менее 4 |
| 2.3. | И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (м) | 4,0 | 3,5 | 4,3 | 3,8 | 4,5 | 4,0 | 5,0 | 4,2 | 5,2 | 4,3 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Спортивный разряд на избранной дистанции |
| 2-3 юн. | 1 юн.-III | III-II | II-I | I |
|  |  | 200 м к/пл. |
|  |  | норматив считается выполненным при улучшении показателей |
|  |  |  -  | 800 м кролем на груди |
|  |  | - | норматив считается выполненным при улучшении показателей |

### Таблица №11

**Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группы этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "плавание"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| N п/п | Упражнения/ единица измерения   | Норматив |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| Юн./муж. | Дев./жен.  | Юн./муж. | Дев./жен.  | Юн./муж. | Дев./жен.  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м (мин, с) | 9,20 | 10,40 | 9,10 | 10,30 | 9,00 | 10,20 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | - | 10 | - | 12 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз) |  - | 15 | - | 17 | - | 18 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической (см) | +9 | +13 | +9 | +14 | +10 | +15  |
| 1.4. | Челночный бег 3x10 м (с) | 8,0 | 9,0 | 8,0 | 9,0 | 8,0 | 9,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 165 | 195 | 170 | 200 | 175 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бросок мяча (1кг.) вперед из-за головы из положения стоя (м)  | 5,3 | 4,5 | 5,5 | 4,7 | 5,7 | 4,9 |
| 2.2. | Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад , ширина хвата 60 см. (количество раз) | не менее 5  |
| 2.3. | И.п. - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди руки вперед, дистанция 11м (с)  | 6,7 | 7,0 | 6,6 | 6,9 | 6,5 | 6,8 |
| 2.4. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 45 | 35 | 46 | 36 | 47 | 37 |
| 2.5. | Техническое мастерство | Спортивный разряд |
| КМС | КМС | КМС |
| Результат соревновательной деятельности |
| - | 15-20 место (чемпионат и первенство ФО)  | 10-15 место (чемпионат и первенство ФО)  |

**4.5. Рекомендации по организации проведения контрольного тестирования для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки**

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 оформляются протоколом и заносятся в базу АИС Lsport.

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.

***Упражнения общей физической и специальной физической подготовки***

***Бег на 30 м.***

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. - Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

***Бег на 1000 и 2000 м.***

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» 41 участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***.

Оборудование: ровная поверхность.

 Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

***Подтягивание из виса на высокой перекладине***.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

 Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

 Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

 ***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье***.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

***Прыжок в длину с места.***

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. 42 Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

***Челночный бег 3 х 10 м.***

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

***Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.***

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

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Испытуемый встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делается две попытки. Засчитывается лучший результат. Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

***Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.***

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка).

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд- назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

***Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги.***

Оборудование: вертикальная поверхность (стена) с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: стоя боком к стене вытягивает руку вверх и фиксирует положение для замера (метки). Далее приняв исходное положение - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вверх и вытягивает руку касаясь выше первого замера (метки). Измерение производится по вертикальной прямой от места первого замера (метки) до второго замера (метки). Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

 Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

 - отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами.

***Плавание 50 метров вольный стиль*** (для этапа НП)

Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длинной 25, 50 м.

 Упражнение выполняться со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени

Техника плавания и стартового прыжка оценивается визуально на заданной дистанции и стартового прыжка.

 ***Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед (для ТЭ и ЭССМ).***

Оборудование: секундомер, измерительная лента.

Исходное положение - стоя в воде у бортика бассейна. Отталкиванием двух ног испытуемый выполняет скольжение на груди. Измерение производится в метрах, секундах.

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт" - "не- зачет".

Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Допускается перевод (зачисление) занимающихся на следующий этап (период) подготовки при выполнении количества нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных в таблице №12.

Таблица № 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап (период) подготовки | Минимальное количество выполненных нормативов для перевода (зачисления) на следующий этап подготовки (без учета нормативов технического мастерства)\* |  % соотношение |
| ЭНП  | 6 из 8 | 75% |
| ТЭ  | 7 из 8 | 90% |
| ЭССМ | 9 из 9 | 100% |

 \* Выполнение установленных нормативов технического мастерства, обязательно для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки.

***Теоретические подготовка***

Проверка освоения теоретического материала осуществляется один раз в год и является обязательной для перевода занимающихся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для оценки теоретической подготовки занимающиеся проходят письменное тестирование по изученным темам. Тестовые материалы разрабатываются ежегодно отделом методического обеспечения Учреждения. Тест состоит из 10 тестовых заданий закрытого типа (каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных). По результатам тестирования ставится оценка «зачет»/ «незачет». Для получения оценки «зачет» необходимо ответить правильно не менее, чем на 8 тестовых вопросов. Оценка теоретической подготовки заносится в сводный протокол контрольно-переводного тестирования.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

***Рекомендуемые темы для теоретической подготовки групп начальной подготовки:***

• Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительно и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

• Тема 2. Правила поведения в бассейне. Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваниях при занятиях плаванием.

• Тема 3. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. •

 Тема 4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

 Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом и учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. •

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематическим занятием плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

• Тема 6. Техника и терминология плавания. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

***Рекомендуемые темы для теоретической подготовки тренировочных групп и групп спортивного совершенствования***:

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

 Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

 Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

 Тема 5. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты. Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 6. Основы методики тренировки. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составление специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 7. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований. Виды и программа соревнований для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

 Итоговая проверка знаний теоретического материала проводится в конце тренировочного года: на этапе начальной подготовки - в форме устного опроса, на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования – в форме письменного тестирования. По итогам проверки оформляется протокол тестирования.

***Тактическая подготовка***

*Тактическая подготовка* **-** это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хо­рошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства со­ставляют тактические знания, умения, навыки и качество такти­ческого мышления.

Основу тактического мастерства составляют следующие понятия:

*тактические знания* – совокупность представлений о средствах, принципах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

*тактические умения* – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний, могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п;

*тактические навыки* – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и [коллективных](https://pandia.ru/text/category/koll/) действий;

*тактическое мышление* – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и на­выков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для ре­шения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — крат­чайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;

- создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере );

- изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки, сбор информации о соперниках;

- разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);

- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

- максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

- овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфические средства тактической подготовки в циклических видах спорта - многократное выполнение упражнений в соответствии с тактической схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. При этом учитывается скорость и время прохождения отрезков и дистанций; темп движений, расстояние, характер и величина развиваемых усилий.

*Тренировка с тактической направленностью*решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и его дальнейшего совершенствования и строится с учетом поставленных задач , соответствующей подготовленности пловца 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).

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.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- плавательного бассейна (25 мили 50 м);

 - тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

 - раздевалок,

- душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"](https://docs.cntd.ru/document/566484141#7D20K3) (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

-обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение №11 к ФССП);

-обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

-обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

-обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

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

### Таблица №         (Приложение N 11к ФССП по виду спорта "плавание" от 1 июня 2021 года N 391)

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Весы электронные | штук | 1 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 30 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Ласты тренировочные для плавания | пар | 30 |
| 6. | Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые) | пар | 60 |
| 7. | Мат гимнастический | штук | 15 |
| 8. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 9. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 10. | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
| 11. | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
| 12. | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
| 13. | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна | штук | 2 |
| 14. | Секундомер электронный | штук | 8 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |

### Таблица №

### (Приложение N 12 к ФССП по виду спорта "плавание",от 1 июня 2021 года N 391)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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

2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

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

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.

6. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).

7.Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.

8. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медикобиологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.

9.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.

10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.

12. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.

13. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.

14. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ 81 олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.

15. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

16. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.

17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

18. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург. - СПб., 2014. - 122 с.

19. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с.

20. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

21. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.

22. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; СанктПетербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с. 5.

23. Спортивная медицина: Дубровский В. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.

24. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983г.

25. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. -М .: Советский спорт, 2005г.

26. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005г.

27. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005г.

28. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

29. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова. - М.: Советский спорт, 2012г.

30. Макаренко Л.П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г. 2013 № 164.

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>

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

**7. ПРИЛОЖЕНИЯ**

 Приложение №1

к п. 2.8. Годовой план спортивной подготовки

**Примерный годовой тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренер: | **Ф.И.О** | Этап, период подготовки: | **Этап начальной подготовки 1 год** |  |  |  |  |  |  |
| Вид спорта: | **Плавание**  | Недельная нагрузка: | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел подготовки** | **Количество часов по месяцам** | **Всего часов** | **%** |
|  |  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 16 | 15 | 13 | 14 | 8 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 |  | 4 | **175** | **56** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  | 2 |  | 6 |  |  |  |  |  | 17 | 12 |  |  |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 |  | 3 | **63** | **20** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 7 | 5 |  |  |
| Техническая подготовка | в период основной подготовки | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 1 | **56** | **18** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | в период основной подготовки | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **6** | **2** |
| по планам самостоятельнойподготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 |  |  |
| Тактическая подготовка |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **6** | **2** |
| Психологическая подготовка |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **6** | **2** |
| **ВСЕГО часов (месяц/год)** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** | **100** |
| в т.ч. в период основной подготовки | 26 | 26 | 24 | 26 | 18 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 0 | 8 | 258 | 83 |
| в т.ч. по планам самостоятельной работы | 0 | 0 | 2 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 26 | 18 | 54 | 17 |
| Участие в соревнованиях\* |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |

\*Условные обозначения:

к - контрольные

отб.- отборочные

о- основные

 Приложение №2

к п. 2.8. Годовой план спортивной подготовки

**Примерный годовой тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренер: | **Ф.И.О** | Этап, период подготовки: | **Начальная подготовка, 2 год** |   |  |  |  |  |  |  |
| Вид спорта: | **Плавание**  | Недельная нагрузка: | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел подготовки** | **Количество часов по месяцам** | **Всего часов** | **%** |
|  |  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 21 | 21 | 19 | 19 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 16 |  | 4 | **244** | **52** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 20 | 22 |  |  |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 8 | 7 | 5 | 6 | 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 |  | 3 | **107** | **23** |
| по планам самостоятельнойподготовки |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 2 |  | 17 | 10 |  |  |
| Техническая подготовка | в период основной подготовки | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 |  | 1 | **90** | **19** |
| по планам самостоятельнойподготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | в период основной подготовки | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 | 1 |  |  | **9** | **2** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |  |  |
| Тактическая подготовка |  | 1 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | **9** | **2** |
| Психологическая подготовка |  | 1 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | **9** | **2** |
| **ВСЕГО часов (месяц/год)** | **39** | **38** | **38** | **41** | **38** | **36** | **41** | **38** | **40** | **39** | **38** | **42** | **468** | **100** |
| в т.ч. в период основной подготовки | 39 | 38 | 37 | 39 | 29 | 34 | 39 | 38 | 36 | 37 | 0 | 8 | 374 | 80 |
| в т.ч. по планам самостоятельной работы | 0 | 0 | 1 | 2 | 9 | 2 | 2 | 0 | 4 | 2 | 38 | 34 | 94 | 20 |
| Участие в соревнованиях |  |  **к** |  | **к** |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |

\*Условные обозначения:

к - контрольные

отб.- отборочные

о- основные

 Приложение №3

к п. 2.8. Годовой план спортивной подготовки

**Примерный годовой тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренер: | **Ф.И.О.** | Этап, период подготовки: |  **Тренировочный этап, до 2-х лет**  |  |  |  |  |  |  |
| Вид спорта: | **Плавание**  | Недельная нагрузка: | **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел подготовки** | Количество часов по месяцам | **Всего часов** | **%** |
|  |  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 25 | 24 | 23 | 24 | 18 | 18 | 25 | 26 | 23 | 28 |  | 16 | **328** | **45** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  | 2 |  | 6 | 3 | 2 |  | 2 |  | 45 | 18 |  |  |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 16 | 14 | 15 | 19 | 11 | 16 | 15 | 16 | 15 | 15 |  | 10 | **189** | **26** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  | 13 | 8 |  |  |
| Техническая подготовка | в период основной подготовки | 14 | 14 | 14 | 15 | 13 | 14 | 14 | 13 | 14 | 12 |  | 8 | **145** | **20** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | в период основной подготовки | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | **22** | **3** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |
| Тактическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |  |  | **22** | **3** |
| Психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |  |  | **22** | **3** |
| **ВСЕГО часов (месяц/год)** | **61** | **58** | **60** | **64** | **60** | **56** | **63** | **61** | **60** | **61** | **61** | **63** | **728** | **100** |
| в т.ч. в период основной подготовки | 61 | 58 | 58 | 64 | 46 | 53 | 61 | 61 | 58 | 61 | 0 | 34 | **615** | 84 |
| в т.ч. по планам самостоятельной работы | 0 | 0 | 2 | 0 | 14 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 61 | 29 | **113** | 16 |
| Участие в соревнованиях | **отб** | **о** | **к** | **к** |  | **отб** | **к** | **о** | **к** |  |  |  |  |  |

\*Условные обозначения:

к - контрольные

отб - отборочные

о - основные

 Приложение №4

к п. 2.8. Годовой план спортивной подготовки

**Примерный годовой тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тренер: | **Ф.И.О** | Этап, период подготовки: | **Тренировочный этап свыше 2-х лет**  |  |  |  |  |  |  |
| Вид спорта: | **Плавание**  | Недельная нагрузка: |  **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел подготовки** | **Количество часов по месяцам** | **Всего часов** | **%** |
|  |  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 25 | 25 | 21 | 22 | 15 | 19 | 24 | 25 | 22 | 22 |  | 3 | **309** | **33** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  | 3 | 3 | 10 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 32 | 26 |  |  |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 27 | 27 | 28 | 29 | 18 | 25 | 28 | 28 | 25 | 29 |  | 3 | **337** | **36** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  | 9 |  |  |  | 3 |  | 30 | 28 |  |  |
| Техническая подготовка | в период основной подготовки | 19 | 18 | 18 | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 |  | 7 | **206** | **22** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 |  |  |
| Теоретическая подготовка | в период основной подготовки | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | **28** | **3** |
| по планам самостоятельной подготовки |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 | 2 |  |  |
| Тактическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  | **28** | **3** |
| Психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  | **28** | **3** |
| **ВСЕГО часов (месяц/год)** | **78** | **78** | **78** | **81** | **78** | **72** | **81** | **78** | **78** | **78** | **75** | **81** | **936** | **100** |
| в т.ч. в период основной подготовки | 78 | 78 | 75 | 78 | 57 | 69 | 78 | 78 | 72 | 75 | 0 | 15 | 753 | 80 |
| в т.ч. по планам самостоятельной работы | 0 | 0 | 3 | 3 | 21 | 3 | 3 | 0 | 6 | 3 | 75 | 66 | 183 | 20 |
| Участие в соревнованиях\* | **отб** | **о** | **о** | **к** |  | **отб** | **о** | **к** | **о** | **к** |  |  |  |  |

\*Условные обозначения:

к - контрольные

отб - отборочные

о - основные

 Приложение №5

к п. 2.8. Годовой план спортивной подготовки

**Примерный годовой тренировочный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тренер: | **Ф.И.О.** | Этап, период подготовки: **Этап совершенствования спортивного мастерства** |  |
| Вид спорта: | **Плавание**  | Недельная нагрузка: |  **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел подготовки** | **Количество часов по месяцам** | **Всего часов** | **%** |
|  |  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |  |
| Общая физическая подготовка | в период основной подготовки | 26 | 23 | 23 | 22 | 7 | 17 | 26 | 24 | 21 | 19 |   | 6 | **308** | **21** |
| по планам самостоятельной подготовки |   |   | 5 | 5 | 17 | 5 | 2 |   | 4 | 3 | 28 | 25 |  |  |
| Специальная физическая подготовка | в период основной подготовки | 55 | 55 | 54 | 54 | 43 | 50 | 55 | 55 | 51 | 55 |   | 10 | **659** | **46** |
| по планам самостоятельной подготовки |   |   |   |   | 10 |   |   |   | 4 | 2 | 57 | 49 |  |  |
| Техническая подготовка | в период основной подготовки | 27 | 26 | 25 | 28 | 26 | 24 | 27 | 26 | 27 | 28 |   | 6 | **322** | **22** |
| по планам самостоятельной подготовки |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 27 | 25 |  |  |
| Теоретическая подготовка | в период основной подготовки | 1 | 2 | 2 | 3 |   | 3 |   | 2 |   | 2 |   | 1 | **33** | **3** |
| по планам самостоятельной подготовки |   |   |   |   | 2 |   | 3 |   | 2 |   | 5 | 5 |  |  |
| Тактическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 |  |   | **72** | **5** |
| Психологическая подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |   | **62** | **4** |
| **ВСЕГО часов (месяц/год)** | **78** | **120** | **122** | **127** | **118** | **112** | **127** | **120** | **122** | **122** | **117** | **127** | **1456** | **1456** |
| в т.ч. в период основной подготовки | 122 | 120 | 122 | 122 | 89 | 107 | 122 | 120 | 112 | 117 | 0 | 23 | 1171 | 80 |
| в т.ч. по планам самостоятельной работы | 0 | 0 | 0 | 5 | 29 | 5 | 5 | 0 | 10 | 5 | 117 | 104 | 285 | 20 |
| Участие в соревнованиях\* | **отб** | **о** | **о** | **к** |  | **отб** | **о** | **к** | **о** | **к** |  |  |  |  |

\*Условные обозначения:

к - контрольные

отб - отборочные

о - основные

Приложение №1

к п. 2.11. Планы антидопинговых мероприятий

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?