

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание**[Глава 1. Пояснительная записка 4](#_Toc42170185)[1.1. Общие положения 4](#_Toc42170186)[1.2. Характеристика вида спорта 6](#_Toc42170187)[1.3. Специфика организации тренировочного процесса 8](#_Toc42170188)[1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки 10](#_Toc42170189)[Глава 2. Нормативная часть 13](#_Toc42170190)[2.1. Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки, 13](#_Toc42170191)[минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и 13](#_Toc42170192)[минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 13](#_Toc42170193)[спортивной подготовки 13](#_Toc42170194)[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 15](#_Toc42170195)[2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности 16](#_Toc42170196)[2.4. Режим тренировочной работы 17](#_Toc42170197)[2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 17](#_Toc42170198)[2.6. Предельные тренировочные нагрузки 19](#_Toc42170199)[2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности 20](#_Toc42170200)[2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 21](#_Toc42170201)[2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 23](#_Toc42170202)[2.10. Объем и особенности спортивной подготовки 23](#_Toc42170203)[2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, 29](#_Toc42170204)[мезоциклов) 29](#_Toc42170205)[Глава 3. Методическая часть 33](#_Toc42170206)[3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 33](#_Toc42170207)[3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 34](#_Toc42170208)[3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 35](#_Toc42170209)[3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 35](#_Toc42170210)[3.5. Программный материал для практических занятий 40](#_Toc42170211)[3.5.1. Теоретическая подготовка 41](#_Toc42170212)[3.5.2. Физическая, техническая, тактическая подготовка 45](#_Toc42170213)[3.6. Планы применения восстановительных средств 59](#_Toc42170214)[3.7. Планы антидопинговых мероприятий 61](#_Toc42170215)[3.8. Планы инструкторской и судейской практики 63](#_Toc42170216)[Глава 4. Система контроля и зачетные требования 66](#_Toc42170217)[4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом 66](#_Toc42170218)[этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и 66](#_Toc42170219)[телосложения на результативность 66](#_Toc42170220)[4.2. Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапе спортивной 67](#_Toc42170221)[подготовки 67](#_Toc42170222)[4.3. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки 69](#_Toc42170223)[Глава 5. Перечень информационного обеспечения 73](#_Toc42170224)[5.1. Список литературных источников 73](#_Toc42170225)[Глава 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 77](#_Toc42170226) |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |

# Глава 1. Пояснительная записка

## 1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее Программа)

разработана на основании:

* Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
* Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах

направлена на решение следующих задач:

* + формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и плаванием в частности;
	+ укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
	+ обеспечение разносторонней физической подготовки пловцов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой

выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

* + усвоение мер безопасности при плавании и правил поведения в местах проведения занятий, доведение выполнения их до автоматизма;
	+ изучение и освоение основных элементов техники выполнения плавания, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного плавания;
	+ совершенствование техники и тактики плавания в избранном виде, накопление опыта участия в соревнованиях;
	+ формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы
* тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
	+ совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой плавания и выступлений пловцов на соревнованиях; воспитание черт характера, необходимых спортсмену и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивной этик;
	+ овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию пловцов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса пловцов на этапах начальной подготовки, тренировочном и совершенствовании спортивного мастерства.

**Цель этой программы:**

- систематические занятия физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение и укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей), достижение спортивных успехов.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки

## 1.2. Характеристика вида спорта

**Плавание** — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в

преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. *FINA, Fédération Internationale de Natation*, создана в 1908 году), проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. LEN, Ligue Européenne de Natation, создана в 1926 году), проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года). Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта. Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

 Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма (но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании). Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

 Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

**Особенности плавания:**

- пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

- относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравновешивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

- горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков.

Плавание имеет также большое воспитательное значение. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания обучающихся. Овладевая гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные движения. Плавание является хорошим средством моральной и волевой подготовки.

**История:**

Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV—XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции). [2] Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899). Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.

В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы.

Перед началом Олимпийских игр 1908 года ФИНА разработала и утвердила «Правила ФИНА», включавшие перечень дистанций для проведения соревнований, порядок комплектования и проведения заплывов, порядок регистрации мировых рекордов. Тогда же были зарегистрированы первые мировые рекорды, самым ранним из них стал результат Золтана Халмаи на дистанции 100 м вольным стилем (1.05,8), показанный 3 декабря 1905 года.

Эффективность системы подготовки пловца обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов - общественников и судей.

## 1.3. Специфика организации тренировочного процесса

* + - работе с пловцами должны учитываться определенные требования, отражающие специфику плавания.
	1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного

процесса.

Основным содержанием тренировки пловца является наиболее полное овладение техникой и тактикой плавания. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем тактической и технической подготовленности.

* свою очередь, тренированность пловца характеризуется степенью специализированности двигательных действий, на основе которых происходит восполнение действий, и уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели плавания с учетом сложившейся ситуации.
	1. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности.

Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения, качество овладения как отдельными техническими элементами, так и техникой плавания в целом, эффективность выполнения плавания в соревновательных условиях и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что ведение эффективного плавания требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности пловцов и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств, и специализирование навыков пловцов, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

* 1. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения плавания.

Индивидуальные особенности пловца часто проявляются в особенностях техники

выполнения плавательных действий, скорости и адекватности принятия тактических решений

* правилах выбора и эффективной реализации тактической модели действий в зависимости от сложившихся условий. Поэтому обучение пловца технике выполнения плавательного действия и различным тактическим приемам, и действиям целесообразно проводить с учетом его склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обусловливает их успешное применение в соревнованиях.
	1. Создание резервных функциональных возможностей у пловцов для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла.

Технико-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере пловцов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между

объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом у спортсменов создаются резервные функциональные возможности. Это особенно актуально для пловцов, входящих в группы совершенствования спортивного мастерства.

1. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки пловцов. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы пловцов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

* 1. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения.

Тренировка пловца характеризуется поликомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние. Например, выполнение в процессе разминки общеразвивающих упражнений с чрезмерным усилием и интенсивностью на некоторое время приводит к нарушению координации, снижению уровня точности выполняемых движений, ухудшению устойчивости, внимания и т.д. В то же время, если пловец перед началом занятий выполняет ряд специализированных упражнений, а затем мысленные упражнения, направленные на актуализацию специализированных ощущений и восприятий, это дает хороший положительный эффект.

* 1. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.

На различных возрастных этапах подготовки пловцов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психической, интеллектуальной и тактической под-готовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений. Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания повышение функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка с пловцами высокой квалификации.

Отличительной особенностью плавания как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами начиная с уровня совершенствования спортивного мастерства, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

## 1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Важным условием успеха тренера в работе с пловца является соблюдении основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
* увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства – за счет повышения интенсивности;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
* строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* этап совершенствования спортивного мастерства.

На всех этапах спортивной подготовки занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки. В группах совершенствования спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Спортивная подготовка проводится в четырех дисциплинах – вольный стиль, плавание на спине, брасс и баттерфляй. Поэтапное распределение учебной нагрузки, целенаправленно воздействуя на организм и личность спортсменов, направлено на достижение определенных необходимых целей:

* Укрепление здоровья, повышение уровня развития физических и психических качеств спортсменов в соответствии с их возрастными возможностями и с учетом специфики данного вида спорта.
* Освоение основных элементов техники и тактики плавания для достижения максимальных и стабильных спортивных результатов.
* Развитие и совершенствование специализированных психических качеств, лежащих в основе выполнения сложнокоординационных и точностных движений, определяющих эффективность техники и тактики плавания в соревновательных условиях.
* Формирование личностных качеств, необходимых пловцу-спортсмену и соответствующих общепринятым нормам морали, гражданской и спортивной этики.
* Повышение уровня знаний в области материальной части плавания, мер безопасности при проведении занятий, правил поведения в местах проведения занятий и соревнований и доведение их выполнения до автоматизма.
* Формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, на основе которого можно было бы обеспечить соблюдение спортивного режима, создающего базу для повышения уровня спортивного мастерства.

Для достижения этих целей необходимо использование четко ориентированных средств, методов и установок, находящихся между собою в определенной взаимосвязи и соподчинении.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход пловца от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

# Глава 2. Нормативная часть

## 2.1. Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки,

## минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и

## минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах

## спортивной подготовки

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

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

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления

на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по плаванию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной | Продолжительность | Минимальный | Наполняемость |
| подготовки | этапов (в годах) | возраст для | групп (человек) |
|  |  | зачисления в группы |  |
|  |  | (лет) |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 5 | 14-15 |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14-15 |
|  |  |  |  |
| Тренировочный этап (этап | 5 | 9 | 10-14 |
| спортивной специализации) |  |  |  |

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

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

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

Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

На этапах спортивной подготовки теоретическая подготовка представлена следующими разделами:

* Обзор состояния и развития плавания в России и мире;
* Теория и методика спортивной тренировки;
* Планирование и учёт спортивных результатов в многолетнем и однолетнем этапах подготовки
* Тактика плавания при различных погодных условиях;
* Методика восстановления;
* Методика психической тренировки, повышение психической устойчивости;
* Подгонка спортивного инвентаря;
* Правила соревнований по современному плаванию.

Практические занятия на этапах спортивной подготовки представляют собой:

* Совершенствование элементов техники плавания
* Комплексную подготовку плавания на различных дистанциях;
* Участие в соревнованиях;
* Участие в тренировочных сборах;
* Тренировки по повышению психической устойчивости;
* Судейскую и инструкторскую практику;
* Прохождение углубленного медицинского обследования.

Для общей физической подготовки на этапах спортивной подготовки используются:

* Кроссовая подготовка;
* Общеразвивающие упражнения;
* Упражнения на гимнастических снарядах;
* Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров;
* Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров;
* Спортивные игры;
* Плавание.

Для специальной физической подготовки спортсменов-пловцов применяют специальные упражнения с использованием утяжелителей, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей.

Критерии оценки работы на этапах спортивной подготовки:

* Выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планами подготовки;
* Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в различных спортивных соревнованиях;
* Выполнение контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки.

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

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

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

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

## 2.4. Режим тренировочной работы

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора в

целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки пловцов следующей продолжительности.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* На спортивно-оздоровительном этапе, на этапе начальной подготовки 2-х часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

* разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Тренировочный процесс в спортивной школе носит круглогодичный характер*.*

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели: 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

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

1). Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

* + проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
	+ иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
	+ соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия плаванием.

2). Возрастные требования.

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки и продолжительности этапов (в годах) в виде спорта плавание.

Минимальный возраст:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 5 лет;

* на этапе начальной подготовки - 7 лет;
* на тренировочном этапе – 9 лет;
* на этапе совершенствование спортивного мастерства – 12 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах):

- на спортивно-оздоровительном этапе – весь период;

* на этапе начальной подготовки – 1-3 года;
* на тренировочном этапе – 3-5 лет;
* на этапе совершенствование спортивного мастерства – без ограничений.

3). Психофизические требования.

Плавание предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то плавание предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые пловцы.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в плавании, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия пловца носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния пловца. Плавание требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Плавание, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Владение техникой выполнения движений и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения действий, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки спортсменов занимает одно из

центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

* + теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

* тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
* по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличения объема и интенсивности работы приводит к

увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая (предельная) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

* тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 7 | 9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 364 | 468 |

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельностиСоревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы

круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы пловца, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавание;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта плавание;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованиюТаблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь

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

Таблица 6

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| № п/ п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Беруши | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | На занимающегося | - | - | - | - |
| 3. | Купальник (женский) | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Очки для плавания | пар | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Плавки (мужские) | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Полотенце | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Халат | штук | На занимающегося | - | - | - | - |
| 9. | Шапочка для плавания | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 |

2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовкиСуществуют определенные требования к минимальному возрасту и наполняемости

групп в виде спорта плавание на этапах спортивной подготовки.

Наполняемость групп должна составлять:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 14-15 человек.

* + на этапе начальной подготовки – 14-15 человек.
	+ на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 10-14 человек.
* на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-7 человек. Минимальный возраст для зачисления в группы:
* на этапе начальной подготовки - 7 лет;
* на тренировочном этапе – 9 лет;
* на этапе совершенствование спортивного мастерства – 12 лет.

## 2.10. Объем и особенности спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида

спорта плавание, содержащих в своем наименовании вольных стиль, плавание на сине, брасс, баттерфляй определяются в Программе и учитываются при:

* составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

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

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

Таблица 7

Перечень тренировочных сборов

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется спортивной школой самостоятельно в соответствии с локальным нормативным актом.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

* + - учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка пловца строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания - принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования пловцов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий пловцов зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относится

* + направленность на максимально возможные достижения, углублённая специализация
* индивидуализация;
	+ единство общей и специальной подготовки;
	+ непрерывность тренировочного процесса;
	+ единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
	+ волнообразная динамика нагрузок;
	+ цикличность тренировочного процесса;
	+ единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
	+ возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Методы спортивной тренировки принято условно подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические).

Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, анализ и обсуждение), тренер в процессе общения с пловцами в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает спортсменам необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в плавании, весьма разнообразны. К ним относятся:

1. грамотный в методическом смысле показ различных упражнений, отдельных элементов техники действия и плавания в целом, который обычно проводит тренер или квалифицированный пловец, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части и экипировки и т.д.;
2. демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения элемента тем или иным пловцом в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том

или ином виде подготовки, и т.п.;

1. применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию спортсмену и тренеру о параметрах движения, о состоянии различных систем организма пловца, обеспечивающих реализацию элементов и т.д.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

* 1. методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения элемента, а затем на ее совершенствование;
	2. методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств пловца.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом спортивного мастерства.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, обеспечивают не только развитие специальных физических качеств, но и совершенствование технико-тактического мастерства и психических качеств пловца. Специфические методы тренировки характеризуются особенностями избирательного способа нагрузки и способами общей регламентации деятельности.

Нагрузка определяется объемом и интенсивностью выполняемой работы. Нагрузка может быть стандартной или переменной, иметь непрерывный или интервальный характер. Отдых как обязательный элемент метода может быть активным или пассивным. Интервал отдыха между частями нагрузки может быть ординарным, жестким, максимизирующим.

К способам общей регламентации деятельности пловца относятся: методы строго регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на:

1. Методы стандартно-интервального упражнения (сюда входят и методы повторного упражнения).
2. Методы переменно-интервальных упражнений:

а) метод прогрессирующего упражнения;

б) метод нисходящего упражнения;

в) метод варьирующего упражнения.

При использовании методов стандартно-интервального упражнения время для выполнения упражнения и отдыха устанавливается стандартное (не меняется в процессе выполнения упражнения), однако оно может быть большим или меньшим в зависимости от уровня подготовленности и решаемых задач.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от спортсменов инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Игровой метод — это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств пловца, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого пловцу в процессе тренировок и соревнований.

* плавании используются такие игровые виды деятельности, как футбол, баскетбол, гандбол, различные беговые и плавательные эстафеты и т.д.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование игр с конкретно направленными заданиями (плавание на лучшую технику, тактически грамотная организация отдельного элемента, серии заплывов, всего действия в целом, умение оптимизировать свое психоэмоциональное состояние и т.д.), контрольные, классификационные и отборочное плавание, официальные и полуофициальные прикидки.

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать цели и задачи, поставленные перед пловцом, этапы и периоды подготовки, его квалификацию, уровень технико-тактической, физической и особенно психической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия на организм пловца особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо подготовленными спортсменами.

Специфические методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности пловцов - физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической - и развитию их способности к быстрому восстановлению.

* начале необходимо сформулировать цель предстоящей работы, т.е. представить ее конечный результат, определить, на каком уровне подготовленности должны находиться пловцы к окончанию периода, этапа подготовки, после каждой тренировки. Цель занятия должна соответствовать потребностям подготовки пловца, быть достижимой, степень достижения цели должна быть определяемой. Цель представляет собой главный ориентир и критерий для отбора содержания, форм, методов и средств организации тренировочного процесса.

Основными методами начального обучения являются методы целостного и расчлененного упражнения. Их сущность состоит в том, что вначале пловец знакомится с техникой плавания в целом, затем разучивает отдельные элементы техники и после этого вновь изучает технику плавания в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта.

* последующем наряду с совершенствованием выполнения отдельных элементов техники происходит совершенствование техники плавания в целом с одновременным развитием необходимых пловцу физических и психических качеств, а также тактических умений и навыков.

Вначале, как правило, обучение технике выполнения элемента проходит в облегченных условиях: отсутствуют временные ограничения для выполнения действия, плавание ведется на коротких дистанциях, интервалы отдыха позволяют пловцу полностью восстанавливать свою работоспособность и т.д. По мере овладения техникой плавания условия постепенно усложняются.

Тренировка в зависимости от контингента и уровня подготовленности пловцов может проводиться в форме групповых, индивидуальных или индивидуально-групповых занятий.

Большое значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных спортсменов. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой функции.

Основными системными принципами являются: целостность, структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.



Рисунок 1

## 2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов,

## мезоциклов)

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

**Годичные макроциклы**

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

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

соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи ***общеподготовительного этапа*** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается

фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На ***специально-подготовительном*** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким

применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше, силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

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

соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки,

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

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

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода,

сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

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

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

**Типы и задачи мезоциклов:**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей ***втягивающих мезоциклов***является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности

путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

* + ***базовых мезоциклах*** основное внимание уделяется повышению функциональныхвозможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической
* психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства,

рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. ***Соревновательные мезоциклы*** строятся в соответствии с календарем соревнований и

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

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

# Глава 3. Методическая часть

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

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов

бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся

спортивной школы с правилами безопасности при проведении занятий водными видами

спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации Спортивной

школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход спортивной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать

учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 8

План тренировочных занятий по плаванию на 52 недели

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этап и периоды спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая физическая подготовка (ч) | 59% | 53% | 52% | 43% | 43% | 32% | 30% | 28% |
| 184 | 248 | 243 | 268 | 313 | 266 | 281 | 291 |
| Специальная физическая подготовка (ч) | 18% | 23% | 24% | 28% | 28% | 35% | 37% | 38% |
| 56 | 108 | 112 | 175 | 204 | 291 | 346 | 395 |
| Техническая подготовка (ч) | 22% | 22% | 22% | 21% | 21% | 23% | 23% | 24% |
| 69 | 103 | 103 | 131 | 153 | 191 | 215 | 250 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | − | − | − | 5% | 5% | 5% | 5% | 5% |
| − | − | − | 31 | 36 | 42 | 47 | 52 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч) | 1% | 2% | 2% | 3% | 3% | 5% | 5% | 5% |
| 31 | 9 | 9 | 19 | 22 | 42 | 47 | 52 |
| Всего (ч) | 312 | 468 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |

## 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла

используют метод создания резервных функциональных возможностей пловцов. Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить пловца к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства.

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

* + результате проведения врачебно-педагогического контроля в различные периоды подготовки и выступлений пловцов в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:
1. Функциональное состояние пловца.
2. Уровень подготовленности (физический, технический, психологический, тактический и интеллектуальный).
3. Состояние здоровья.

К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле пловца.

Основной задачей контроля за уровнем функционального состояния является определение способности организма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки.

Контроль за функциональным состоянием пловца осуществляется по следующим показателям: устойчивости системы: точности мышечно-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных параметров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

* анкетирование, опрос;
* педагогическое наблюдение;
* тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием. Поэтому пловца необходимо убедить в необходимости его ответов и формулировать вопросы таким образом, чтобы они не вызывали затруднений.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется за пловцами в различных ситуациях, создаваемых жизнью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюдения.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер должен заранее определить задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

-определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;

-определение скорости двигательной реакции;

-регистрация свойств внимания;

-пульсометрия;

-регистрация артериального давления и др.

Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних тренировочных и

соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одинаковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что пловцы, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений.

Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетирования, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланированными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимости проводится коррекция в системе подготовки.

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности пловца необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации пловцов, периода и этапа подготовки.

Психологическая подготовленность во многом оценивается качеством выступления пловца на соревнованиях. Специальные психические качества пловца во многом зависят от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от

стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.

Физическая подготовленность. В качестве ориентира для определения уровня общей

физической подготовленности можно использовать контрольные нормативы, предусмотренные программой по плаванию.

Уровень развития специальных физических качеств пловца целесообразно контролировать с помощью упражнений-тестов.

Техническая подготовленность характеризуется четкостью, согласованностью и эффективностью выполнения технических элементов и движений, результативностью.

Тактическая подготовленность может контролироваться по времени, затраченному пловцом на выполнение одиночного действия, серии действий в различных условиях. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм движений в зависимости от воздействия внешних и внутренних факторов на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д.

Интеллектуальная подготовленность. Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

1.Устный опрос и проверку домашних заданий интеллектуального характера.

2.Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности пловца им самим и другими пловцами, тренером, психологом.

3.Определение кратковременной зрительной памяти.

4.Определение продуктивности оперативной памяти.

5.Определение логичности мышления.

6.Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.

7.Определение интенсивности и устойчивости внимания.

8.Определение степени распределения внимания.

9.Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.

10.Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль пловца.

Самоконтроль *— это* система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить пловцу, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти. Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Тренер остро нуждается в тех данных, которые может дать только спортивный врач.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но

* принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

* + систематическое обследование пловцов и своевременное выявление признаков утомления;
	+ проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
	+ осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
	+ медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
	+ контроль за питанием и витаминизацией вовремя тренировочных сборов;
	+ наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
	+ контроль за спортивным и лечебным массажем;
	+ участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов;
	+ проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с пловцами и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце календарного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера, поликлиники с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности; *-* этапное комплексное обследование(ЭКО)*,* являясь основной формой,используется дляконтроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности пловца и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-, клинопробы, электрокардиография, треморография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий; - текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для

получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья пловца. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

* + группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов;

- о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ; - о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических

занятий на опорно-двигательный аппарат пловцов и мерах по профилактике заболеваний; - о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими

состояниями; - о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность пловцов,

* бассейнах необходимо следующее:
	+ поддержание температуры в пределах 18°, чтобы разность температур окружающей среды и тела пловца не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву;
	+ подача приточной вентиляцией свежего воздуха;
	+ освещение бассейна и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения пловцов.
	+ покраска стен спортивного зала красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля за здоровьем спортсменов используются данные:

* + объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;
	+ субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера или кабинета врачебного контроля поликлиники. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий плаванием. Она хранится

* личном деле спортсмена. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

## 3.5. Программный материал для практических занятий

* + спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление
* составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в

соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

## 3.5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка пловцов направлена на овладение системой знаний

мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании этих же проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства в соответствии с потребностью в этих знаниях у спортсменов этого уровня.

Теоретические занятия проводятся с учетом возраста спортсменов и объемов имеющихся знаний. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они должны быть частью тренировочного занятия, их продолжительность определяется объемом информации. Лекции и беседы по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека проводятся тренером или врачом.

**1). Нравственные аспекты воспитания**

Морально-этические и нравственные нормы поведения пловцов. Понятие об этике.

Этика поведения в современном обществе. Спортивная этика. Понятие о воспитании и образовании. Взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе физического воспитания. Социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности.

Черты характера, обусловливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

**2). Физическая культура и спорт**

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии человека, его социальном воспитании и подготовке к эффективному труду и защите страны. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Физическая культура, спорт и экономика государства. Общественно-политическое значение спорта. Организация государственного руководства физической культурой и спортом. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту: федерации, комиссии, коллегии, советы, их роль и значение. Роль детского и юношеского спорта. Физическая культура в системе народного образования, во внеклассной и внешкольной работе. Цели и задачи коллективов физической культуры, спортивных секций, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация и массовый спорт в стране, их значение для повышения квалификации спортсменов и развития спорта. Спортивные разряды и почетные спортивные звания. Значение победных выступлений советских и российских пловцов на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для повышения авторитета нашей страны и укрепления взаимопонимания между народами мира.

**3). История развития плавания**

Возникновение и развитие плавания. Основные функции плавания в Древнем мире и в средние века.

Современный этап развития плавания.

Начало развития плавания в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования. Становление и дальнейшее развитие плавания в Советском Союзе.

Участие пловцов СССР и России в Олимпийских играх.

Вклад представителей СССР и России в международное олимпийское и спортивное движение.

Достижения советских и российских пловцов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития плавания в России.

**4). Меры обеспечения безопасности при проведении плавания**

Правила поведения пловца в спортивном зале и в плавательном бассейне. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых в бассейне лицами, ответственные за соблюдение правил безопасности.

**5). Оборудование и инвентарь для плавания**

Характеристика мест для занятий плаванием: спортивный, тренажерный зал, плавательный бассейн. Современные требования к оборудованию и устройству мест для занятий и проведения соревнований по плаванию: размеры, освещение, вентиляция, температурный режим и т.п. Информационная аппаратура.

Методы индивидуального подбора, отладки, подгонки и мелкого ремонта материальной части пловца. Приспособления и инструменты, необходимые для этого.

**6). Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений** Общие сведения о строении организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение

и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека. Ощущения, восприятия, внимание, память, эмоции, мышление, представление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Центральная и периферическая нервные системы. Их роль и значение для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека. Органы чувств.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм спортсмена. Систематическое занятие физическими упражнениями как важнейшее средство и

условие укрепления здоровья, развитие психических и двигательных качеств. Спортивная тренировка как целенаправленный процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика плавания.

**7). Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки** Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения

функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности. Учет динамики восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели восстановления работоспособности организма спортсмена. Тренированность и ее психофизиологические показатели.

**8). Гигиена, режим, закаливание**

Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха.

Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования

* питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день соревнований: необходимость учитывать изменение состояния пловца, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.

Понятие об инфекционных простудных заболеваниях (возбудители, передача, распространение). К таким заболеваниям относится целая группа заболеваний верхних дыхательных путей. Они вызываются главным образом микробами и вирусами и осложняются переохлаждением, поэтому в обиходе их называют простудными. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Общие требования к отдыху при регулярных занятиях плаванием.

Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие на человека длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

**9). Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж** Понятие, задачи и значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий

физической культурой и спортом. Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля.

Понятие о подготовленности, тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления.

Особенности спортивного травматизма при плавании. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний пловцов.

Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

**10). Техника и тактика плавания** Понятие о технике плавания. Цели, задачи и значение технической подготовки. Анализ техники выполнения элемента. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

Понятие о тактической подготовке пловца. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления. Основные средства и методы тактической подготовки.

**11). Правила соревнований, их организация и проведение**

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, старший судья, судья-информатор, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии

Правила плавания. Определение результатов плавания. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения заплывов. Снаряжение и инвентарь. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

**12). Планирование спортивной тренировки**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по плаванию.

## 3.5.2. Физическая, техническая, тактическая подготовка

Как показывает анализ подготовки выдающихся пловцов, у них на протяжении ряда лет

создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением

оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее

мощные резервы усложнения подготовки.

На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах

объемов у пловцов-спринтеров, средневиков и стайеров (группы совершенствования

спортивного мастерства, с ССМ-1 по ССМ-2).

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (КМ)**

**Год обучения Мальчики Девочки**

1-й: 250-350; 250-350

2-й: 350-450; 350-450

3-й: 400-600; 600-800

4-й: 600-800; 950-1250

5-й: 950-1250; 950-1250

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (КМ)**

**Год обучения Спринтеры Средневики Стайеры**

1-й: 1350-1650; 1500-1800; 1650-1950

2-й: 1600-1900; 1850-2150; 2050-2350

3-й: 1750-2050; 2050-2350; 2250-2550

**Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков**

**Этап предварительной спортивной подготовки**

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

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

* детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

**Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)**

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах.

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

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

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

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

* конце этапа базовой подготовки у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнею дыхания (ЖИЛ,

МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена к мышцам в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет

* девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.
* 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12- 14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

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

**Этап углубленной специализации.**

Возраст начала этапа для девочек — 12-14 лет, для мальчиков 13-15 лет, продолжительность этапа — 2 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

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

Происходит окончательное формирование пропорции тела.

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

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

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

 На протяжение всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения

гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

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

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

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

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитическои и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде — 14-17 лет.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели |  |  |  | Возрастные периоды, лет |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 | в | в | с |
| Координационные способности | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
| Подвижность в суставах | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовая выносливость (на уровне | с | в | в | в | в | с |  |  |  |
| ПАНО) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Базовая выносливость (на уровне |  |  | с | в | ов | в | с |  |  |
| МПК) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробно-гликолитические |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| Скоростные | с | с | с | с | в | в | с |  |  |
| способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота | ов | в | ов |  | в |  |  |  |  |
| Абсолютная сила | в |  | ов | в |  |  |  |  | ов |
| Максимальная сила |  |  |  | с | в | в | в |  |  |
| Общая силовая выносливость | с | с | в | в | в | с | с |  |  |
| Специальная силовая |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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.

**Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели |  |  |  | Возрастные периоды, лет |  |  |  |
|  | 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 | в | в | с |
| Координационные способности | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
| Подвижность в суставах | с | в | в | в | с |  |  |  |  |
| Базовая выносливость (на уровне | с | в | в | в | в | с |  |  |  |
| ПАНО) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Базовая выносливость (на уровне |  |  | с | в | ов | в | с |  |  |
| МПК) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Анаэробно-гликолитические |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| Скоростные | с | с | с | с | в | в | с |  |  |
| способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Быстрота | ов | в | ов |  | в |  | с |  |  |
| Абсолютная сила | в |  | ов | в |  |  |  |  | ов |
| Максимальная сила |  |  |  | с | в | в | в |  |  |
| Общая силовая выносливость | с | с | в | в | в | с | с |  |  |
| Специальная силовая |  |  |  | с | в | в | в | с |  |
| выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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.*

**Система соревнований**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявления победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку,**

* **лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных**
	+ **соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки** Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную

подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта водное поло;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту)

об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта водное поло;

* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,

утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

**Общая физическая подготовка (НП).** На этапе начальной плавательной подготовкииспользуются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение

* шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги
* две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания;

передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

**Специальная физическая подготовка (НП**).На начальном этапе плавательнойподготовки 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.

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

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

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

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

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

спине.

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

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

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

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

* 100**)**

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя следующие разделы:

1.Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

2.Правила поведения в бассейне.

3.Правила, организация и проведение соревнований

4.Гигиена физических упражнений.

5.Влияние физических упражнений на организм человека.

6.Техника и терминология плавания.

**Общая физическая подготовка (ТЭ).** 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

* упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

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

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых,

голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

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

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

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

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

**Специальная подготовка (ТЭ).** В тренировочных группах на практических занятияхиспользуются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

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

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

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с 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 43 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; проплывания

* умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м;

проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной

координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа:

4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами,

чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-

15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений

руками или ногами и др.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Подготовка пловца к спортивной деятельности заключается в формировании его общей

готовности (физической, технической, тактической, теоретической и т.д.) к эффективному участию в ней.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, пловец должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности пловца, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение пловцов наиболее эффективным приемам и методам саморегуля-ции психических состояний с целью создания и поддержания состояния психической

готовности к многолетнему тренировочному процессу и участию в соревнованиях любого ранга.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

* 1. психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
	2. общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
	3. специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
	4. симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением стрелка из лука.

 **Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу** достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами

* высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, пловец обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности пловца, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

* 1. формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие пловца на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;
	2. формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие пловца к напряженной многолетней соревновательной деятельности;
	3. создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в плавании.

**Общая психологическая подготовка пловца к соревновательной деятельности** Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не

только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, пловца необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.

В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности пловца и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

1. Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и плавании в частности, разнообразных интересов и т.д.

2. Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности пловца: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики плавания.

1. Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

**Специальная психологическая подготовка пловца к конкретному соревнованию**

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является

формирование у пловца состояния психической готовности к участию в нем. Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1. Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, наиболее вероятные метеорологические условия, характеризующие место проведения соревнований в данный период, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).
2. Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого пловца (команды) на данном этапе подготовки.
3. Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности пловца (команды) на момент участия в соревнованиях.
4. Правильно определить цель, стоящую перед пловцом (командой) и сформировать адекватное отношение к ней.
5. Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.
6. Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий (пловца, команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях.
7. Обеспечить процесс восстановления и сохранения (подержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью пловца; - уверенностью в своих силах;

- высокой стабильностью техники выполнения выстрела, связанной с ее помехоустойчивостью;

- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;

- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию; - высоким уровнем развития специализированных восприятий; - адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию

- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением. Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию

представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

## 3.6. Планы применения восстановительных средств

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким

спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности пловцов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование тренировочных дней и дней отдыха;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для позвоночника;
* дни профилактического отдыха.

2). Психологические средства восстановления:

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

3). К медико - биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* рациональное питание, витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток.

б) физиотерапевтические средства:

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* ультрафиолетовое облучение;
* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность стрелков в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме пловца.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапах совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

* мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

## 3.7. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в

мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

* + наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой
* спортсмена;
	+ использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
		- отказ или непредоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
			* нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
			* фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-

контроля;

* + обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
	+ распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
		- * назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную для понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до стрелков материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

* целях повышения уровня осведомленности стрелков в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:
	1. последствия применения допинга для здоровья;
	2. последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
	3. антидопинговые правила;
	4. принципы честной игры.

## 3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка

спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту. Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения

обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного,

* такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух спортсменов. Работу по подготовке места к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все спортсмены.

Целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. В конце занятия каждый из пловцов приводит в порядок свое тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера.

* + конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

За годы занятий плаванием спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;

- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;

- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в тир впервые;

- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;

* проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
* проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
* оказывать помощь тренеру при проведении набора желающих заниматься плаванием в начале календарного года.

Кроме того, в тренировочном процессе для пловцов необходимо также предусмотреть:

* изучение правил соревнований;
* приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
* участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
* организацию и проведение соревнований в младших группах;
* оформление основной судейской документации.

Знание правил соревнований - одно из основных требований, предъявляемых к пловцам, участвующим в соревнованиях любого уровня. Знание Правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования, являются одной из главных задач при подготовке пловцов любой квалификации: от начинающих до спортсменов высших разрядов. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих Правил соревнований и грамотно ими пользоваться. Теоретическое изучение и даже заучивание требований Правил не даст должного эффекта без сочетания их с практическим выполнением повседневно, на каждом тренировочном занятии.

* Правилах соревнований изложены требования к поведению пловца, его одежде, изготовке, условиям выполнения упражнений на соревнованиях. Все эти и многие другие положения Правил обуславливают технику выполнения элементов, а часто и тактику выступлений в соревнованиях. Стрелки должны твердо знать эти требования, чтобы на соревнованиях не возникали ситуации, когда пловец по незнанию им правил допускает нарушение. При возникновении спорных ситуаций твердое знание пловцами и тренерами действующих Правил создает возможность их разрешения в обстановке добросовестности, объективности, беспристрастности, в соответствии с Правилами соревнований.

Спортсменам необходимо создать условия не только для получения знания Правил соревнований, но и приобретения опыта судейства. Глубокое знание Правил соревнований достигается сочетанием теоретических занятий с практическим их выполнением в ходе обучения технике плавания.

Для практического закрепления полученных знаний Правил соревнований рекомендуется значительную часть контрольных стартов проводить в режиме соревнований. Пловцы группы или соседних групп поочередно выполняют обязанности судей соревнований на различных участках под контролем тренеров с последующим разбором их действий во время судейства и оценкой проделанной работы.

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Пловцы должны понять, сколь внимательными и ответственными должны они быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стартов, сколь недопустимо, опасно их несоблюдение. Плавание - спорт повышенного риска. По окончанию изучения «Мер безопасности» следует принять зачеты. Каждый, получивший положительную оценку его знаний, обязан поставить свою подпись в журнале учета работы тренера «Проведение инструкций по мерам безопасности». Пловец сознательно берет на себя ответственность за свое поведение в дальнейшем. Периодические повторение и напоминания «Правил безопасности» необходимы, они подкрепляют знания, важнейшие для пловцов. В начале каждого календарного года необходимо проводить занятие-проверку знаний спортсменами мер безопасности и правил поведения в местах проведения занятий. Эти знания следует оценить, после чего каждый вновь ставит свою подпись в соответствующем журнале. Знание раздела правил соревнований «Меры безопасности» - одно из главных условий обеспечения безопасности проведения занятий и соревнований по плаванию.

Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров и спортсменов постоянно.

# Глава 4. Система контроля и зачетные требования

## 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом

## этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и

## телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного

отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных пловцов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных пловцов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных пловцов на тренировочных сборах и соревнованиях. Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на

соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по плаванию на этапе начальной подготовки - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

* для групп тренировочного этапа - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства;
* для групп этапа совершенствования спортивного мастерства - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства и спортивный разряд КМС.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Таблица 9 |
| **Влияние физических качеств и телосложения на результативность** |
| **по виду спорта плавание** |  |  |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |  |
| Скоростные способности | 3 |  |
| Мышечная сила | 2 |  |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |  |
| Выносливость | 3 |  |
| Гибкость | 2 |  |
| Координационные способности | 2 |  |
| Телосложение | 1 |  |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

## 4.2. Требования к результатам и условиям реализации Программы на этапе спортивной

## подготовки

Результатом реализации программы является

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями являются регулярность

посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной

физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствование спортивного мастерства:

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Требования к кадрам спортивной школы, осуществляющим спортивную подготовку. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен

соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

* + на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования

или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

* + на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
* на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе

"Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие плавательного бассейна;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки (табл.5);
* обеспечение спортивной экипировкой (табл.6);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## 4.3. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Таблица 10

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

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

Для перевода в следующую группу на этапе начальной подготовки необходимо выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
|  | Бросок набивного мяча 1 кг | Бросок набивного мяча 1 кг |
|  | (не менее 3,8 м) – НП-2 | (не менее 3,3 м) – НП-2 |
| Скоростно-силовые | (не менее 3,9 м) – НП-3 | (не менее 3,4 м) – НП-3 |
| качества | Челночный бег 3\*10 м | Челночный бег 3\*10 м |
|  | (не более 9,9 с.) – НП-2 | (не более 10,5 с.) – НП-2 |
|  | (не более 9,8 с.) – НП-3 | (не более 10,4 с.) – НП-3 |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
|  |  |  |
|  | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
|  |  |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |  |
| качество | Юноши | Девушки |  |
|  | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее |  |
| Скоростно-силовые | 4,0 м) | 3,5 м) |  |
| Челночный бег 3\*10 м (не более 9,5 | Челночный бег 3\*10 м (не более 10,0 |  |
| качества |  |
| с.) | с.) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |  |
|  | (ширина свата не более 60 см) | (ширина свата не более 60 см) |  |
|  | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |  |
|  |  |  |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |  |
|  | 100 метров комплексное плавание на | 100 метров комплексное плавание на |  |
|  | технику (без учета времени) | технику (без учета времени) |  |

Для перевода в следующую группу на тренировочном этапе (спортивной специализации) необходимо выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
|  | Бросок набивного мяча 1 кг | Бросок набивного мяча 1 кг |
|  | (не менее 4,1 м) – ТЭ-2 | (не менее 3,6 м) – ТЭ-2 |
|  | (не менее 4,2 м) – ТЭ-3 | (не менее 3,7 м) – ТЭ-3 |
| Скоростно-силовые | (не менее 4,3 м) – ТЭ-4 | (не менее 3,8 м) – ТЭ-4 |
| качества | (не менее 4,4 м) – ТЭ-5 | (не менее 3,9 м) – ТЭ-5 |
|  | Челночный бег 3\*10 м | Челночный бег 3\*10 м |
|  | (не более 9,5 с.) | (не более 10,0 с.) |
|  |  |  |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
|  | (ширина свата не более 60 см) | (ширина свата не более 60 см) |
|  | Наклон вперед, стоя на возвышении | Наклон вперед, стоя на возвышении |
|  |  |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  | 100 метров комплексное плавание на | 100 метров комплексное плавание на |
|  | технику (без учета времени) | технику (без учета времени) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) |
| качество | Юноши | Девушки |
|  | Бросок набивного мяча 1 кг из-за | Бросок набивного мяча 1 кг из-за |
|  | головы из положения сидя (не менее | головы из положения сидя (не менее |
|  | 5,3 м) | 4,5 м) |
| Скоростно-силовые | Челночный бег 3\*10 м (не более 9,5 | Челночный бег 3\*10 м (не более 10,0 |
| качества | с.) | с.) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее | Прыжок в длину с места (не менее |
|  | 170 см) | 155 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не | Подтягивание на перекладине (не |
|  | менее 6 раз) | менее 4 раз) |
|  |  |  |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад | Выкрут прямых рук вперед-назад |
|  | (ширина свата не более 45 см) | (ширина свата не более 60 см) |
|  |  |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
|  | 200 метров комплексное плавание на | 200 метров комплексное плавание на |
|  | технику (без учета времени) | технику (без учета времени) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |
|  |  |  |

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Челночный бег 3 x 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии финиша для каждого участника кладут по одному кубику. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» переходят в позицию высокого старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, подбирают кубик и, не останавливаясь, возвращаются к линии старта. Добежав, кладут кубик на линию старта и, не останавливаясь бегут на финиш. Не допускается: бросать кубик. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.
2. Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.
3. Выкрут прямых рук вперед-назад. Выполняется из исходного положения: стоя, ноги врозь, хват руками веревки. Фиксируется выполнение выкрута вниз за голову и обратно. Не допускается: разрыва рук. Ширина хвата - любая.
4. Наклон вперед, стоя на возвышении. Выполняется на гимнастической скамейке из и.п. стоя ноги вместе, руки опущены вниз. Выполняется наклон вперед-вниз, до касания пальцами нижней отметки на линейке. Не допускается сгибание ног в коленном суставе.5) Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Выполняется из исходного положения сидя, ноги врозь. Участник садится к стартовой линии так, чтобы пятки оказались на ней. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч (1 кг) в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполняется бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальным нормативным актом спортивной школы.

# Глава 5. Перечень информационного обеспечения

## 5.1. Список литературных источников

1. Бакшеев М. Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании: учеб. пособие / М. Д. Бакшеев. – Омск : СибГУФК, 2010. – 100 с.
2. Буре, В. В. Шестая дорожка: Плавание на Олимпиадах / В. В. Буре. - Москва: Сов. Россия, 1980. – 112 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. - Москва: АСТ Харвест Астрель, 2005. – 160 с.
4. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
5. Вайцеховский, С. М. Быстрая вода / С. М. Вайцеховский. - Москва: Мол. гвардия, 1983. – 175 с.
6. Воронцов, А. Р. Плавание баттерфляем / А. Р. Воронцов. - Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 48 с.
7. Викулов, А. Д. Плавание / А. Д. Викулов. - Москва: Владос – Пресс, 2004. – 368 с.
8. Годик, М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. Культ. / М. А. Годик. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. - Москва: Физкультура и спорт, 1968. - 199 с.
10. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман. - Минск: Попурри, 2013. – 288 с.
11. Давыдов, В. Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки / В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. – Москва: Советский спорт, 2014. – 384 с.
12. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва: Изд. Центр «Академия», 2002. – 264 с.
13. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева. – Омск : Изд – во СибГУФК, 2010. – 151 с.
14. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание / Д. Е. Каунсилмен. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
15. Кашкин, А. А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. - Москва: Изд-во Советский спорт, 2004. - 216 с.
16. Кислица Н. Т. Плавание : учебно – методическое пособие / Н. Т. Кислица, В. В. Семянникова. – Елец : Изд – во ЕГУ им. И. А. Бунина, 2011. – 149 с.
17. Коновалов Е. Д. Ты – сильнее воды! / Е. Д. Коновалов. – Москва: Мол. Гвардия, 1983. – 128 с.
18. Лафлин, Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Т. Лафлин. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.
19. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 208 с.
20. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / А. А. Литвинов [ и др.]. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
21. Люсеро, Б. 100 лучших упражнений / Б. Люсеро. - Москва: Эксмо, 2011. – 280 с.
22. Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. - Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
23. Макаренко, Л. П. Техническое мастерство пловца / Л. П. Макаренко. - Москва: Физкультура и спорт, 1975. – 224 с.
24. Макаренко, Л. П. Юный пловец / Л. П. Макаренко. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
25. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд. - Минск: Попурри, 2011. – 200 с.
26. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях : учеб. пособие / ред. А. М. Кравцов. – Москва: ТВТ Дивизион, 2010. – 88 с.
27. Нечунаев, И. П. Плавание. Книга – тренер / И. П. Нечунаев. - Москва: Эксмо, 2013. – 320 с.
28. Ньюсом, П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / П. Ньюсом, А. Янг. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.
29. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под. ред. М. Я. Набатниковой – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
30. Парфенов, В. А. Тренировка квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов.–Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1979.–166 с.
31. Плавание: Библия тренера / пер. с англ. Е. Кононова. - Москва: Эксмо, 2014. – 416 с.
32. Плавание: Ежегодник / ред. Н. Ж. Булгаков. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 79 с.
33. Плавание: учеб. для студ. вузов / ред. В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 493 с.
34. Плавание / ред. П. И. Андрианов. - Москва: Астрель, 2010. - 32 с.
35. Платонов, В. Н. Сильнейшие пловцы мира / В. Н. Платонов, С. П. Фесенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
36. Платонов, В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
37. Сало, Д. Совершенная подготовка для плавания / Д. Сало, С. Риуолд. – Москва: Евро - Менеджмент, 2015. – 268 с.
38. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 / ред. В. Н. Платонов. - Москва: Советский спорт, 2012. - 480 с.
39. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 / ред. В. Н. Платонов. - Москва: Советский спорт, 2012. - 544 с.
40. Таормина, Ш. Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов / Ш. Таормина. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 176 с.
41. Тэлбот, Д. Как плыть быстрее / Д. Тэлбот. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 88 с.
42. Фелпс, М. Под поверхностью / М. Фелпс, Б. Казнев. – Москва: Евро - Менеджмент, 2016. – 256 с.
43. Фомиченко, Т. Г. Силовая и техническая подготовка пловцов в различных возрастных группах / Т. Г. Фомиченко. - Москва: Физкультура, образование, наука, 1998. – 254 с.
44. Фомиченко, Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т. Г. Фомиченко. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
45. Харре, Д. Учение о трениовке / Д. Харре. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
46. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с.
47. Штарк, Г. Изучение и совершенствование спортивной техники / Г. Штарк. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 233 с.
48. Murphy, S. Are you swimming right? [Электронный ресурс] / S. Murphy. – Электрон. дан. - [2008]. – Режим доступа: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2008/jul/29/healthandwellbeing.fitness/ - (Дата обращения: 21.10.2016.).
49. Nuhley, K. The Muscles Used in the Breaststroke [Электронный ресурс] / K. Nuhley. – Электрон. дан. – [2015]. – Режим доступа: http://www.livestrong.com/article/431506-the-muscles-used-in-the-breaststroke/– (Дата обращения: 28.05.2017 .).
50. Poirier, O. The Breaststroke: Everything You Ever Wanted to Know [Электронный ресурс] / O. Poirier. – Электрон. дан. – [2016]. – Режим доступа: https://www.yourswimlog.com/breaststroke/ – (Дата обращения: 21.05.2017 .).
51. Sloan, J.Different Styles of Breaststroke [Электронный ресурс] / J. Sloan. – Электрон. дан. – [2013]. – Режим доступа: http://woman.thenest.com/different-styles-breaststroke-13457.html/ – (Дата обращения: 21.05.2017.).

# Глава 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется МАУ «СШ г. Ишима» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.