



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании тренерского совета
МАУ «СШ «ДС «Юность»

Протокол № 1 от «18» августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ «ДС «Юность»

В.В. Поддымников-Гордеев

Приказ № 176 от «31» августа 2020г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 19.01.2018 г. N 41 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «плавание»

Срок реализации программы: 10 лет
Возраст лиц для зачисления: с 7 лет

Автор программы:
Балашова М.С., инструктор-методист ФСО
Васильева М.С., тренер

г. Нижний Новгород
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Характеристика избранного вида спорта	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	8
1.3. Структура системы многолетней подготовки	9
1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	11
1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям	12
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	15
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	15
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	15
2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности	16
2.4. Режимы тренировочной работы	18
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	19
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	21
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	23
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп	24
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки	24
2.10. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	25
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	36
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	36
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ..	38
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	39
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	40
3.5. Программный материал для практических занятий этапов спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	42
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	54
3.7. Планы применения восстановительных средств	57
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	59
3.9. Планы инструкторской и судейской практики	61
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	63
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	63
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	64
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	65
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования,	67

методам и организации медико–биологического обследования	
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	73
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	76
VII. ПОРЯДОК ВСТУПЛЕНИЯ В СИЛУ НАСТОЯЩЕЙ ПРОГРАММЫ	76
VIII. ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	77
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	81
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3	85

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание для муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Дворец спорта «Юность» (далее – МАУ «СШ «ДС «Юность») разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г.;
- Приказом Министерства спорта РФ №645 от 16.08.2013 г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее - ФССП) (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 41);
- Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК);
- Правилами соревнований по виду спорта «Плавание»;
- Уставом и локальными актами МАУ «СШ «ДС «Юность».

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание предназначена для обеспечения:

1. Единства основных требований к спортивной подготовке по виду спорта плавание МАУ «СШ «ДС «Юность»;
2. Плановости осуществления спортивной подготовки по виду спорта плавание МАУ «СШ «ДС «Юность»;
3. Подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Нижегородской области и Российской Федерации.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. В древности очень ценилось искусство плавания.

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения

и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Вид спорта «Плавание» включает шесть спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания:

Кроль (англ. crawl -ползание) - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Баттерфляй (англ. butterfly - «бабочка», другое название «дельфин») - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй - один из самых сложных способов плавания

и считается вторым по скорости после кроля.

Брасс (фр. brasse от фр. bras -рука) - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Брасс - самый медленный стиль плавания. Если по состоянию на 2009год для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем -46,91сек., баттерфляем -49,82сек., а на спине -51,94 сек., то в брассе он -всего лишь 57,92сек. В то же время брасс считается самым сложным в техническом отношении.

Плавание на спине, кроль на спине. Стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие /опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля – это, то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Комплексное плавание, когда спортсмены преодолевают дистанцию всеми способами и эстафетное плавание.

Плавание является вторым, после легкой атлетики видом спорта по количеству разыгрываемых на соревнованиях медалей. На современных летних Олимпийских играх в плавании разыгрывается 32 комплекта медалей.

Официальные соревнования по плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 1

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м	0070011611Я
2	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	0070271611Я
3	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м	0070021611Я
4	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	0070281611Я
5	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м	0070031611Я
6	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 200 м (бассейн25 м)	0070291611Я
7	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м	0070041611Я

8	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 400 м (бассейн25 м)	0070301611Я
9	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м	0070051611Я
10	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	0070311611Я
11	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м	0070061611Я
12	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	0070321611Я
13	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м	0070071611Я
14	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 50 м (бассейн25 м)	0070331611Я
15	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м	0070081611Я
16	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 100 м (бассейн 25 м)	0070341611Я
17	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м	0070091611Я
18	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	на спине 200 м (бассейн 25 м)	0070351611Я
19	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м	0070131611Я
20	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	0070361611Я
21	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м	0070141611Я
22	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	0070371611Я
23	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м	0070151611Я
24	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	0070381611Я
25	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м	0070101611Я
26	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 50 м (бассейн 25 м)	0070391611Я
27	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м	0070111611Я
28	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 100 м (бассейн 25 м)	0070401611Я
29	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м	0070121611Я
30	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	брасс 200 м (бассейн 25 м)	0070411611Я
31	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 100м (бассейн 25 м)	0070161611Я
32	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200м	0070171611Я
33	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 200м (бассейн 25 м)	0070421611Я
34	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400 м	0070181611Я
35	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	комплексное плавание 400м (бассейн 25 м)	0070431611Я
36	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м – вольный стиль	0070191611Я
37	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070441611Я
38	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м – вольный стиль	0070201611Я
39	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн25 м)	0070451611Я
40	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - баттерфляй	0070511611Н
41	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - брасс	0070501611Н
42	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м -вольный стиль	0070481611Н
43	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	0070471611Л
44	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м комбинированная (бассейн 25 м)	0070261611Я
45	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x50 м - на спине	0070491611Н
46	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я
47	плавание	007 000 1 6 1 1 Я	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	0070461611Я

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

формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

1.2 Отличительные особенности и специфика организации спортивной подготовки

Богатые спортивные и педагогические традиции, многолетний опыт подготовки сильнейших пловцов позволяет школе реализовывать свой потенциал по выполнению программ спортивной подготовки по плаванию в процессе спортивного отбора наиболее одаренных детей и подростков без форсирования тренировочного процесса, сохраняя здоровье спортсменов на всем протяжении многолетней подготовки от начального этапа до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Современная мировая практика и научные исследования свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь особенно одаренные спортсмены, обладающие редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физической и психической подготовленности, совершенством технического и тактического мастерства.

Сложившаяся за годы существования практика спортивного отбора и направленность программы спортивной подготовки позволяют выявлять и поддерживать детей, проявляющих выдающиеся способности в избранном виде спорта.

Многолетняя подготовка пловцов высокого класса, способных устанавливать мировые рекорды, добиваться побед в крупнейших соревнованиях ведется во многих странах мира.

За последнее десятилетие резко расширилась география плавания. На последних Олимпийских играх чемпионами и призерами становились пловцы более чем 20 стран мира.

Эффективность подготовки пловцов высокого класса определяется, прежде всего, качеством и объемом специальных знаний тренеров, владения ими тонкостями технической, тактической, психологической и функциональной подготовки.

На сегодняшний день тренер должен научно и обоснованно рассматривать все компоненты системы многолетней подготовки для подготовки пловцов на каждом этапе спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в МАУ «СШ «ДС «Юность», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – тренировочный план), рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

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

- Этап начальной подготовки -3 года;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года;

На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной подготовки по возрастам для детей и подростков в МАУ «СШ «ДС «Юность».

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации программы спортивной подготовки преимущественно от 7 лет.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

В группы зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Важнейшими задачами подготовки на этом этапе являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

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

Основные задачи на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (5 лет):

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы.

- > разносторонняя физическая подготовка;
- > развитие общей и силовой выносливости;
- > развитие подвижности суставов;
- > развитие быстроты;
- > совершенствование техники способов плавания;
- > совершенствование стартов и поворотов;
- > формирование правильного навыка двигательных действий, координации движений;
- > развитие скоростно-силовых способностей;
- > воспитание экономичности и вариативности движений;
- > развитие специальной силы и быстроты;
- > воспитание бойцовских качеств;
- > профилактика вредных привычек и правонарушений.

Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки на тренировочном этапе и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Необходимо выполнение условий положительной динамики прироста спортивных показателей.

Подготовка спортсменов на этом этапе и далее идет на основании индивидуальных планов. Среди важнейших задач подготовки:

- > повышение общего функционального уровня;
- > развитие аэробных способностей;
- > постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам;
- > совершенствование технической и тактической подготовленности;
- > формирование мотивации на перенесение максимальных тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование на спортивное мастерство.

Основная задача этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Нижегородской области и России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению педагогического совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при разрешении врача.

МАУ «СШ «ДС «Юность» призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки

- отбор перспективных пловцов для дальнейшей специализации;
- укрепления здоровья спортсменов;
- приобретение опыта участия в соревнованиях.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Нижегородской области и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

2.1. 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 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 и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2.2. 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.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе методических рекомендаций, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

4. 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной тренировки пловцов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в МАУ «СШ «ДС «Юность» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «Плавание». Реализация программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку пловцов, входящих в состав сборных команд Нижегородской области и Российской Федерации.

В качестве основных при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта плавание на различных этапах многолетней подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение №1 к настоящему ФССП)

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4-7

*-возраст занимающегося определяется на 01.09. текущего года.

МАУ «СШ «ДС «Юность» имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. При объединении групп максимальный состав не может превышать 15 человек в группе, разница в спортивных разрядах не более двух разрядов. Наполняемость спортивных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности при проведении тренировочных занятий по плаванию.

Перевод спортсменов на следующие этапы подготовки 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 №2 как максимальные для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсмена, они могут корректироваться, но не в сторону уменьшения.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Таблица № 3

Виды спортивной подготовки (%)	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25
Специальная физическая подготовка	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52
Техническая подготовка	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	5-7	5-7	5-12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

В зависимости от периода подготовки тренировочная нагрузка, начиная с тренировочного этапа подготовки, может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана определенного в каждой тренировочной группе.

2.3. Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности (Приложение №3 к настоящему ФССП)

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Соревновательная деятельность, планируемая в группах спортивной подготовки, отражена в таблице №3.

Соревнования могут быть контрольными, которые позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Плавание» (Приложение № 3 к настоящему ФССП)

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

Соревнования по спортивному плаванию проводятся в плавательных бассейнах длиной 25 или 50 м.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Нижегородской области, календарного плана спортивных мероприятий учреждения, приведенного в разделе «План спортивных мероприятий МАУ «СШ «ДС «Юность»».

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

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

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов на следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

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

Содержание тренировочного процесса определяется тренером спортивной группы учреждения в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица МАУ «СШ «ДС «Юность». Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки - 2-х часов;
- в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, а также дисциплиной вида спорта плавание;
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Плавание является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в летний период. В связи с этим начало тренировочного процесса (спортивного сезона) в МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляется с 01 сентября. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов.

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в течение календарного года.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом, и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины), врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований.

Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

В процессе освоения программы спортивной подготовки медицинскими работниками учреждения проводятся текущие медицинские наблюдения за спортсменами, этапные медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами. Выполнение рекомендаций медицинского персонала учреждения по итогам указанных мероприятий обязательно для выполнения занимающимися и сотрудниками.

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом учреждения, врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию плаванием определяются от 7 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или очень влияют на успех его спортивной подготовки. Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических и психофизических данных.

Психофизическими качествами принято называть отдельные двигательные возможности, такие: как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, которые определяют «силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движений». Уровень развития физических качеств обуславливает способность осваивать новые упражнения, умения, навыки. «Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно рефлекторного механизма этих двух процессов».

Требования к развитию двигательных качеств занимающихся учитывают возрастные особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки

(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Таблица № 5

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.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптивных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет уже истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности нагрузки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена и выполняются им на положительном эмоциональном фоне. В таблице № 6 настоящей программы представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по плаванию на различных этапах подготовки:

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по плаванию
на различных этапах подготовки
(Приложение № 9 к настоящему ФССП)**

Таблица № 6

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и периоды подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	3-й год обучения	4-5 год обучения	
Количество часов в неделю	6	9	12	16	18	24
Количество тренировок в неделю	3-6	4-6	6-8	8-12	9-14	14
Общее количество часов в год	312	468	624	832	936	1248
Общее количество тренировок в год	156-312	208-312	312-416	416-625	468-728	728

**Требования по физической, технической и спортивной подготовке
на конец спортивного года**

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по подготовке на конец спортивного года
Этап начальной подготовки	1-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. III юношеский спортивный разряд.
	3-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. II юношеский спортивный разряд.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. I юношеский спортивный разряд
	2-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. III спортивный разряд, I юношеский спортивный разряд
	3-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. II, III спортивные разряды.
	4-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. I, II спортивные разряды.
	5-й год обучения	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке. Спортивный разряд кандидат в мастера спорта, I спортивный разряд

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Выполнение нормативов по ОФП и СФП. Спортивный разряд кандидат в мастера спорта с прогрессирующими результатами. Спортивное звание мастер спорта России.
-----------------------------------------------	-----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для реализации Программы спортивной подготовки по плаванию необходимо обеспечить спортсменов экипировкой для тренировочных занятий.

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП)

Таблица № 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинзон для плавания)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5	Очки для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6	Плапки (мужские)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Оборудование и инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП)

Таблица № 9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	2
2	Доска для плавания	штук	20
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Лопатки для плавания	пар	20
6	Мяч ватерпольный	штук	5
7	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9	Свисток	штук	4
10	Секундомер	штук	4
11	Скамейка гимнастическая	штук	6
12	Термометр для воды	штук	2

Спортивный инвентарь и оборудование может приобретаться за счет субсидии, выделяемой на выполнение муниципального задания, целевой субсидии и иных источников

в том числе благотворительных взносов, спонсорских средств, и средств от приносящей доход деятельности.

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп

Требования к количественному составу групп. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно на 1 сентября календарного года, в соответствии с «Правилами приёма, перевода и отчисления в МАУ «СШ «ДС «Юность». При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по плаванию приведены в таблице № 10.

Таблица № 10

Этап подготовки	Период подготовки	Количество учащихся в группе	
		Min* В соответствии с требованиями ФССП	Max*
Этап начальной подготовки	1 год	14	15
	2 год	14	15
	3 год	14	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	10	14
	2 год	10	14
	3 год	10	14
	4 год	10	14
	5 год	10	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	4	7

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и на этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.10. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе, среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты:

- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал тренировочные занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

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

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

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

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

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой

подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

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

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

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

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

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

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

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

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

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

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

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

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в

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

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

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

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

Типы и структура мезоциклов

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

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

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

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных

возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

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

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

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

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

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

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

Варианты структуры подготовительного периода.

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

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

- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

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

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

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

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

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

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

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

Соревновательный период.

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

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных

результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

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

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

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

2.11. Перечень тренировочных сборов (Приложение №10 к настоящему ФССП)

Таблица № 11

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	

2.Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Обеспечение тренировочными сборами, специальными тренировочными сборами лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется в объёме соответствующему территориальному коррекционному коэффициенту, установленным субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовки, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

МАУ «СШ «ДС «Юность» организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии спортсмены проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 30 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

Требования безопасности во время занятий.

- вход в воду и выход только с разрешения тренера;
- все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения, команды тренера;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании занятия в бассейне в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

- Тренер организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
- Тренер является в бассейн к началу прохождения спортсменами через администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренер организует выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход спортсменов из помещения ванны бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера.
- Тренер организует своевременный выход спортсменов из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

спортсменов:

1. Присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Спортивные 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 спортсмену под контролем 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 спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

В МАУ «СШ «ДС «Юность» допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с требованиями данной Программы.

Тренировочный процесс в МАУ «СШ «ДС «Юность», ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки по плаванию, учитывается реализация программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой спортсменов в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же спортсменами (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) на основании договора одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем, одного тренера, и (или) другого специалиста непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Примерное распределение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», рассчитанное на 52 недели, представлено в соответствии с **таблицей № 1** в приложении № 1.

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (1–3 разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего КМС и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к

возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

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

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

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

Начиная с возраста 10 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 11-12 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 14 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

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

Медицинская деятельность в учреждении при реализации программы спортивной подготовки ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками учреждения, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке, областным врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Министерством спорта Нижегородской области.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный - педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее - КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего спортивную подготовку.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в областном врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО). Порядок прохождения УМО:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства УМО проводится 2 раза в год.

Медицинским персоналом учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- Медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований учреждения;

- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;

- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;

- Профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;

- Санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя.

Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учащихся этапа начальной подготовки 1, 2-3 годов освоения для детей 7-11 лет. У детей этого возраста 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, осваиваются 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 занятия, оценку действий каждого учащегося, метод поощрения. Для учащихся этого возраста свойственно конкретно-образное мышление. Для тренера важно делать показ разучиваемых упражнений наглядно. У данного 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 начальной подготовки (НП)

Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- овладение элементами всех способов плавания, стартов, поворотов;
- привитие интереса к занятиям плаванием и выявление способных учащихся;
- воспитание черт спортивного характера.

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

Примерный материал тематического плана начальной подготовки

Общая физическая подготовка (НП)

На этапе начальной подготовки используются следующие виды упражнений:

- строевые упражнения;
- ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну;
- расчет по порядку и на первый, второй;
- перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д.;
- размыкания и смыкания;
- передвижения шагом и бегом;
- ходьба и бег противходом 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 шеи, рук, 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 плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движения 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 воде).

Лежание и скольжение на груди и на 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: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений ногами и руками с дыханием; общее согласование движений.

Упражнение для изучения техники способом брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Упражнение для изучения техники способом 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.

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.; из воды (для старт на спине).

Подвижные игры и развлечения: «Невод», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Байдарки», «Буксиры», «Попади в цель», «Дельфины», «Кто дальше скользит?», «Прыжки в обруч» и т.д.

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

Теоретическая подготовка для групп начальной подготовки содержит в себе 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.

Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляют 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят на тренировочный этап.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиваться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается техника спортивного плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

В конце года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день – 100 м комплексное плавание, во второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Спортсмены, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

Занятия на 2 и 3 году обучения в основном направлены на продолжение изучения техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том

числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно ко второму полугодию начинают все шире используются упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание на «сцепление», «с обгоном», с дыханием 3/3, 5/5 и т.п. Изучаются повороты «маятник» и «сальто», открытый и закрытый на спине. Используются плавание дистанций до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах, баттерфляем – не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4x200 м, 4-8x100 м, 6-10x50 м, чередуя способы и темп 4-6 x 25 м.

После третьего года обучения спортсмен должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней зарядки, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации и 400 м любым способом.

Примерный материал тематического плана тренировочного этапа

Цель и задачи подготовки – на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (10-12 лет)

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11-12 лет) и мальчиков (возраст 11-13 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20- 40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Задачи подготовки девочек (возраст 12-13 лет) и мальчиков (возраст 12-14 лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13-15 лет) и мальчиков (возраст 14-16 лет):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Тренировочные нагрузки на тренировочном этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;
- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенциалов юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

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

1-й и 2-й годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

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

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

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

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения

Тренировочные занятия охватывают 52 недели (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Примерные темы теоретической подготовки для тренировочного этапа

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи. Общие гигиенические требования к занимающимся плаванием с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена

сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

4. Гигиенические требования к местам занятий плаванием, инвентарю и спортивной одежде.

5. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

6. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

7. Единая всероссийская спортивная классификация.

8. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

9. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

10. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

11. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

12. Техника и терминология спортивного плавания.

13. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.

Планирование годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки.

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста:

- развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50 % от максимального;

- развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений;

- развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- выбор узкой специализации;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста:

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;

- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;

- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста:

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основных и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста:

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма; выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста:

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики;
- использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы совершенствования спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяются все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменами.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена и планируемой. С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции. В настоящее время к числу важнейших параметров прохождения соревновательной дистанции:

- время стартовой дистанции;
- время прохождения стартового участка (15 м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

До 1996 г. в качестве стартового и финишного участков обычно принимался отрезок в 10 м. Для стайеров время прохождения финишных 5 м менее важно, чем скорость на последних 100-200 м.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяют три группы пловцов высокого класса:

- 1) с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;
- 2) с эффективным финишем и второй половины дистанции;
- 3) отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

Тренировочные нагрузки на этапе

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

Примерные темы теоретической подготовки **для этапа совершенствования спортивного мастерства**

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
3. Единая всероссийская спортивная классификация.
4. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

5. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

6. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

7. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

8. Краткая характеристика международных связей российских пловцов. Значение выступлений российских пловцов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

9. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

10. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий плаванием.

11. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

12. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и плаванием.

13. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

14. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

15. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

16. Техника и терминология спортивного плавания.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами

самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

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

Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или

заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

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

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

Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга

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

- В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.
- То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.
- С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

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

- Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.
- Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

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

- В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.
- По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

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

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

- В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.
- Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

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

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

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

В случае предстартовой апатии – выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящую работу по дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». «Боксерский бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3.7. План применения восстановительных средств

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

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
Восстановительные средства:

Основные средства восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000].

Физические средства:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993, 2002].

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами спортивного учреждения – повышение уровня знаний спортсменами в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программы спортивной подготовки в рамках теоретической подготовки и воспитательной работы проводится антидопинговая пропаганда среди спортсменов. Надо

доводить до спортсменов главное правило «Спорт и допинг – это несовместимо!». Теоретические занятия включают в себя беседы, семинары и лекции по основным темам.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности спортсменов в вопросах допинга (проведение анкетирования Приложение №3);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров со спортсменами и их родителями (законными представителями), в том числе с приглашением специалистов.

Особенность для учащихся по программе спортивной подготовки:

- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг- контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка, других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются спортсмены;
- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем;
- повышенные требования к квалификации тренера, реализующего данную программу.

Примерный тематический план антидопинговых мероприятий

Таблица № 12

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг-контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?). 3.Последствия допинга для здоровья. 4.Допинг и зависимое поведение. 5.Профилактика допинга. 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом.
2.	Тренировочный этап до 2 лет обучения	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов. 2.Основы управления работоспособностью спортсмена. 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил. 4.Запрещенные субстанции и методы. 5.Допинг и спортивная медицина. 6.Психологические и имиджевые последствия допинга. 7.Процедура допинг - контроля. 8.Организация антидопинговой работы.
3.	Тренировочный этап	1.Нормативно-правовая база антидопинговой борьбы. 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта.

	свыше 2 лет обучения	3.Характеристика допинговых средств и методов. 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил. 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта. 2.Предотвращение допинга в спорте. 3.Допинг-контроль. 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике. 6.Основы методики антидопинговой профилактики.

Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы и мультимедиа-презентациями. Дается задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга. Если проведение данных тем обозначено учебным планом отдельного разрешения родителей для участия спортсменов не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно учащихся до 14 лет, о том, что такие темы будут изучаться.

3.9. Планы инструкторской практики

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

Квалификационная категория спортивного судьи «Юный спортивный судья» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия данной категории истекает по достижению возраста 16 лет.

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

Программа семинара составлена с учетом подготовки «Юный судья по спорту» Вопросы программы проводятся на обязательных тренировочных занятиях по плаванию и на судейских семинарах.

Таблица 13

№ п/п	Наименование тем
1	Организация проведения соревнований
2	Проведение соревнований
3	Правила соревнований
4	Методика судейства
5	Стажировка

1. Организация соревнований

- Составление календаря спортивных соревнований и мероприятий.
- Подготовительные мероприятия
- Составление Положения о соревнованиях.
- Создание оргкомитета по проведению соревнований.
- Выбор базы для проведения соревнований и акт приемки базы.
- Составление плана подготовки соревнований.

- Оформление мест проведения соревнований.
- Организация проживания и питания участников соревнований.
- Назначение главного судьи соревнований и главного секретаря соревнований.
- Назначение судейской бригады.
- Составление регламента и программы по дням соревнований в зависимости от ранга соревнований.

- Количество заявленных участников.
- Требования и вид именной заявки.
- Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований.

2. Проведение соревнований

- Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований.
- Разработка дикторского текста.
- Порядок работы судейской коллегии, заседания судейской
- Определение личных и командных результатов, разбор протестов.
- Итоговое заседание судейской коллегии и представителей.
- Отчет о соревнованиях.
- Судейская документация.

Особенности проведения соревнований среди детей.

3. Правила соревнований

- Возрастные группы, среди которых проводятся соревнования.
- Требования к технической подготовленности спортсмена.
- Права и обязанности участников, представителей и тренеров команд.
- Правила старта.
- Правила прохождения дистанции и поворотов каждым способом.
- Эстафеты.
- Правила регистрации рекордов.
- Размеры бассейнов.
- Глубина и ширина дорожки.
- Флажки для проведения старта в способе плавания на спине.

4. Практика, методика и техника судейства

- Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

- Обязанности и методы работы секретаря, Организация подсчета очков. Сводный протокол.

- Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-хронометристов.

Порядок определения результатов в случае расхождения секундомеров.

- Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

- Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил.

- Техника работы судьи – информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; Работа судьи по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

- Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажировка

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание».

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процессе осуществления спортивной подготовки и перевода с этапа на этап в МАУ «СШ «ДС «Юность» проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация). Аттестация для постоянного мониторинга подготовленности спортсменов проводится не реже 2-х раз в год. Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на последующий этап подготовки осуществляется приказом директора с учетом мнения тренерского совета, с учетом стажа занятий, выполнения нормативных показателей по ОФП, СФП, предусмотренных Программой подготовки, результатов участия в спортивных соревнованиях, выполнению нормативных требований ЕВСК, предусмотренных для возрастной группы и этапа спортивной подготовки. Перевод осуществляется 1 раз в год, в рамках Муниципального задания и только после полного освоения программного материала. Ускоренное прохождение программы спортивной подготовки не предусмотрено и перевод с этапа на этап в течение учебного года (спортивного сезона не допускается).

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

Требования к результатам реализации Программы:

- а) на этапе начальной подготовки:
- стабильность состава учащихся (контингента);
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
 - уровень освоения основ техники в дисциплинах плавания.
 - состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
 - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
 - уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;
 - результаты участия в спортивных соревнованиях.
- б) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
 - качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
 - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
 - перевод (зачисление) учащихся из МАУ «СШ «ДС «Юность» в организации другого вида (например: ЦСП или УОР).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждения, осуществляющая спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов 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 юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

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

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Под внутренним контролем в МАУ «СШ «ДС «Юность» понимается система самостоятельного контроля за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки (далее - внутренний контроль) в целях обеспечения необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Внутренний контроль, включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса в МАУ «СШ «ДС «Юность» осуществляется как до начала тренировочных занятий, в процессе их проведения, так и после завершения тренировочных заданий.

Задачи внутреннего контроля:

В МАУ «СШ «ДС «Юность» определены следующие задачи внутреннего контроля, которые нашли отражение в локальных актах учреждения:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки;
- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства спортсменов;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;
- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава организаций, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;
- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки.

Периодичность проведения внутреннего контроля

Внутренний контроль может быть эффективным, когда является систематическим объективным и сочетается с оказанием методической помощи (любые замечания целесообразно делать только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом не рекомендуется делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Проверки качества и эффективности организации и ведения спортивной подготовки могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы организации, осуществляющей спортивную подготовку), график которых проведения доводится до сведения тренеров, и внеплановыми.

В МАУ «СШ «ДС «Юность» организуются проверки деятельности каждого тренера не менее шести раз в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка осуществляется в разные дни недели на основании утвержденного расписания тренировочных занятий для ее объективности).

Организация внутреннего контроля

Общая организация внутреннего контроля в МАУ «СШ «ДС «Юность» лежит на директоре, непосредственный контроль - на его заместителе по СП, старших-инструкторов-методистах, инструкторах-методистах и медицинских работников (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иных должностных лицах в соответствии с их полномочиями.

Специалисты организации осуществляют внутренний контроль в соответствии с годовым планом внутришкольного контроля по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- соблюдение и закрепления тренеров за группами спортсменов и установленной им тренерской нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, в ходе тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Обсуждение результатов внутреннего контроля проводятся в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий.

Система нормативов последовательно охватывает весь период прохождения спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для спортсменов выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода учащихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

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.

На втором году занятия большую важность приобретают нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки учащихся 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.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений проводятся в середине и в конце года для оценивания общей и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивный разряд на начальном этапе учитывается только при переводе с одного года на другой год спортивной подготовки. При зачислении на начальный этап спортивный разряд не учитывается.

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

(Приложение № 5 к настоящему ФССП)

Таблица № 14

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

Таблица № 15

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (Ширина хвата не более 60см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (Ширина хвата не более 60см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 200 м комплексное плавание и 800 м вольный стиль а также фиксированное время для перевода в другую группу.

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) также необходимо учитывать разрядные требования (таблица №16).

Минимальные разрядные требования

Таблица № 16

Тренировочный этап	Юноши	Девушки
1-го года обучения	1 юношеский разряд	1 юношеский разряд
2-го года обучения	1 юношеский разряд - III спортивный разряд	III спортивный разряд
3-го года обучения	III спортивный разряд	II - III спортивный разряд
4-го года обучения	II спортивный разряд	I - II спортивный разряд
5-го года обучения	I - II спортивный разряд	I спортивный разряд - Кандидат в мастера спорта

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

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

Таблица № 17

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (Ширина хвата более 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (Ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются учащиеся, имеющие разряд кандидата в мастера спорта по плаванию. При условии выполнения нормативов по физической, специальной физической подготовке.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методы и организация медико-биологического обследования

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с пунктом 2.6. Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», пункт.2).

В августе-сентябре и в начале года все группы проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает в себя:

- комплексная клиническая диагностика,
- оценка уровня здоровья и функционального состояния,
- оценка сердечно-сосудистой системы,
- оценка систем внешнего дыхания и газообмена,
- контроль состояния центральной нервной системы,
- уровень функционирования периферической нервной системы,
- оценка состояния органов чувств,
- состояние вегетативной нервной системы,
- контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата,
- текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Контрольные нормативы по плаванию, для лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица № 18

Контрольные упражнения	НП-1		НП-2		НП-3		ТЭ-1 г.о.		ТЭ-2 г.о.		ТЭ-3 г.о.		ТЭ-4 г.о.		ТЭ-5 г.о.		ССМ		
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	
1.ОФП, СФП																			
Бросок набивного мяча	3,8	3,3	3,9	3,4	3,95	3,45	4,0	3,5	4,2	3,7	4,5	4,0	4,8	4,3	4,8	4,3	5,3	4,5	
Челночный бег 3x10 м	10,0	10,5	10,0	10,5	10,0	10,5	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+	+	60	60	60	60	55	60	50	60	50	60	45	60	
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Подтягивание на перекладине (раз)																	6	4	
Прыжок в длину с места																	170	155	
2.Обязательная техническая программа																			
50 м всеми способами	+	+																	
100 м комплекс (оценка техники плавания, стартов, поворотов)			+	+	+	+	+	+											
200 м комплекс (оценка техники плавания, стартов, поворотов)									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивный разряд			3 юн.	3 юн.	2 юн.	2 юн.	1 юн.	1 юн.	1 юн./3	3	3	2-3	2	1/2	1/2	1/ КМС	КМС	КМС/МС	

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. Физкультура и спорт, 1998.
2. Викулов А.Д. Плавание. Учебник для педагогических университетов и институтов. М.
3. Дукальский В.В., Марьяничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие. Краснодар, 1990.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Общая и спортивная психология: Учеб. /Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. 2004.
7. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. Советский спорт. 2007
9. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. Макаренко Л.П. Теория спортивного плавания. – М.: ФИС, 2012.
11. Плавание. Учебник/ Под редакцией В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
12. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. Для вузов физической культуры/ под. Ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФОН, 2006.
13. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2011.
14. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. М., ФиС, 1982.
16. Каунсилмен Д.Е. Наука о плавании. М., 1986.
17. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому/Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2012.
18. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ Т. Лафлин. - Ман, Иванов и Фербер, 2011.
19. Плавание. 100 лучших упражнений/Л.Люсеро - М: «Эксмо», 2011.
20. Плавание. Книга-тренер/И.П. Нечунаев - М: «Эксмо», 2012.
21. Отбор и подготовка юных пловцов/Н.Ж. Булгакова - Москва. «ФиС», 1986.
22. Техника спортивного плавания/ Г.П. Алешин, 1979.
23. Как научить плавать/В.К. Велитченко - М: «Терра-спорт», 2000.
24. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Серия: водные виды спорта/Мишель Педролетти «Феникс», 2006.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 N 41)
26. Единая Всероссийская спортивная классификация.
27. Правила соревнований по плаванию.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru
2. Федерация плавания Нижегородской области – www.swim-nn.ru
3. Портал о спортивном плавании – swimming.ru
4. Все о плавании – forum.swimming.ru
5. Пловцы и их биография – i-swimmer.ru
6. Сайт о плавании – plavaem.info
7. Спортивное плавание, протоколы соревнований – www.sportvisor.ru

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно МАУ «СШ «ДС «Юность» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Нижегородской области и города Нижнего Новгорода и утверждается директором.

Таблица № 19

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1.	Спортивный праздник, посвященный Дню города	август	по назначению
2.	Спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника	август	по назначению
3.	Соревнования по плаванию «День спринтера»	сентябрь	бассейн МБУ СШ «Нижегородец»
4.	Всероссийские массовые соревнования «День бега»	сентябрь	по назначению
5.	Чемпионат и первенство Нижегородской области среди мужчин, женщин, юношей 15-16 лет и девушек 13-14 лет	сентябрь	г.Дзержинск
6.	Первенство Нижегородской области среди юношей 13 лет и девушек 11 лет	октябрь	г. Бор
7.	Кубок Нижегородской области по плаванию	октябрь-ноябрь	по назначению
8.	Первенство города Нижнего Новгорода по плаванию	октябрь-ноябрь	бассейн МБУ СШ «Нижегородец»
9.	Соревнования по плаванию МАУ «СШ «ДС Юность» «Золотая осень»	октябрь-ноябрь	бассейн МАУ «СШ «ДС «Юность»
10.	Первенство Нижегородской области среди юношей 12 лет и девушек 10 лет	ноябрь	г. Балахна
11.	Первенство Нижегородской области среди юношей 11 лет и девушек 9 лет	ноябрь	г. Нижний Новгород
12.	Первенство Нижегородской области среди юношей 10 лет и девушек 8 лет	ноябрь	г. Нижний Новгород
13.	Кубок города Нижнего Новгорода	декабрь	бассейн МБУ СШ «Нижегородец»
14.	Новогодние соревнования по плаванию	декабрь	бассейн МАУ «СШ «ДС «Юность»
15.	Городские соревнования по плаванию «Олимпийские горизонты»	январь	бассейн МБУ СШ «Нижегородец»
16.	Кубок Нижегородской области по плаванию	январь-февраль	по назначению
17.	Открытые областные соревнования по плаванию И.Н.Мальцева	февраль	г. Балахна
18.	Всероссийские массовые соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России»	февраль	по назначению
19.	Чемпионат и первенство Нижегородской области среди мужчин, женщин, юношей 15-16 лет и девушек 13-14 лет	март	г.Дзержинск
20.	Соревнования по плаванию «Весенние старты»	март	бассейн МАУ «СШ «ДС «Юность»
21.	Открытые областные соревнования по плаванию «Олимпийские горизонты»	март	бассейн МБУ СШ «Нижегородец»
22.	Первенство Нижегородской области среди юношей 13 лет и девушек 11 лет	апрель	г. Бор
23.	Первенство Нижегородской области среди юношей 12 лет и девушек 10 лет	апрель	г. Балахна
24.	Первенство Нижегородской области среди юношей 11 лет и девушек 9 лет	апрель	г. Нижний Новгород
25.	Первенство МАУ «СШ «ДС «Юность» по плаванию	апрель-май	бассейн МАУ «СШ «ДС «Юность»
26.	Чемпионат города Нижнего Новгорода по плаванию.	май	бассейн МБУ СШ «Нижегородец»
27.	Первенство МАУ «СШ «ДС «Юность» по плаванию	апрель-май	бассейн МАУ «СШ «ДС «Юность»
28.	Кубок Нижегородской области по плаванию	июнь	по назначению

VII. ПОРЯДОК ВСТУПЛЕНИЯ В СИЛУ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» с изменениями вступает в силу с 1 сентября 2019 года.

Приложение № 1

Годовой тренировочный план спортивной подготовки на 52 недели

Таблица № 1

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			Этап ССМ
	НП-1 (до года) 7 лет	НП-2, НП-3 (свыше года) 8-9 лет	ТЭ-1, ТЭ-2 (до двух лет) 9-10 лет	ТЭ-3 (свыше двух лет) 10-11 лет	ТЭ-4, ТЭ-5 (свыше двух лет) 12,13,14	Без ограничений 12 лет
Общая физическая подготовка ОФП (час)	172	252	280	308	346	300
Специальная физическая подготовка СФП (час.)	66	106	174	233	262	536
Техническая подготовка (час.)	65	90	112	191	215	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	6	11	44	58	66	150
Соревнования и контрольные испытания	3	9	14	22	27	45
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	20	30
Самостоятельная работа	В объеме тренировочного плана					
Общее количество часов	312	468	624	832	936	1248

Годовой тренировочный план этапа начальной подготовки – первого года обучения (НП) – 6 часов в неделю

Таблица №2

Разделы подготовки	Месяцы												Общее кол-во
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	12	15	14	16	13	15	16	13	13	16	14	15	172
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	66
Техническая подготовка	7	5	6	3	7	5	4	6	6	4	7	5	65
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		1		1		1	1	1				6
Участие в соревнованиях	1			1					1				3
Инструкторская и судейская практика													
Самостоятельная работа	В объеме тренировочного плана												
Часы в месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Общее количество часов													312

**Годовой тренировочный план этапа начальной подготовки –
второго и третьего года обучения
(НП) – 9 часов в неделю**

Таблица № 3

Разделы подготовки	Месяцы												Общее кол-во
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	21	21	22	22	18	21	20	20	20	20	24	23	252
Специальная физическая подготовка	9	9	11	7	12	9	10	11	8	10	5	5	106
Техническая подготовка	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	11	10	90
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1			11
Участие в соревнованиях	1	1		2	1		1	1	2				9
Инструкторская и судейская практика													
Самостоятельная работа	В объеме тренировочного плана												
Часы в месяц	39	40	40	39	39	38	39	40	38	38	40	38	
Общее количество часов													468

**Годовой тренировочный план тренировочного этапа – первого и второго года обучения
(ТЭ) – 12 часов в неделю**

Таблица № 4

Разделы подготовки	Месяцы												Общее кол-во
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	23	24	21	22	24	23	23	24	25	23	24	24	280
Специальная физическая подготовка	15	13	16	16	14	13	17	13	12	14	14	17	174
Техническая подготовка	9	9	10	8	9	10	10	9	9	10	10	9	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	2	44
Участие в соревнованиях	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1			14
Инструкторская и судейская практика													
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
Самостоятельная работа	В объеме тренировочного плана												
Часы в месяц	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	
Общее количество часов													624

**Годовой тренировочный план тренировочного этапа – третьего года обучения
(ТЭ) – 16 часов в неделю**

Таблица № 5

Разделы подготовки	Месяцы												Общее кол-во
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	27	26	25	26	26	26	25	25	27	26	26	23	308
Специальная физическая подготовка	19	19	20	21	19	20	20	19	19	20	19	18	233
Техническая подготовка	16	17	16	15	16	16	15	16	17	16	16	15	191
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	2	4	5	4	7	6	2	4	6	10	58
Участие в соревнованиях	2	2	4	2	1	2	2	1	3	3			22
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	20
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
Самостоятельная работа	В объеме тренировочного плана												
Часы в месяц	69	70	69	70	69	69	70	69	69	70	69	69	
Общее количество часов													832

**Годовой тренировочный план тренировочного этапа –
четвертого и пятого года обучения
(ТЭ- 18 часов в неделю)**

Таблица №6

Разделы подготовки	Месяцы												Общее кол-во
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	30	30	30	28	28	28	29	30	28	28	28	29	346
Специальная физическая подготовка	22	22	20	22	23	20	21	22	21	22	23	24	262
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	215
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	6	6	6	7	6	2	6	6	6	5	66
Участие в соревнованиях	1	2	3	3	1	4	2	4	4	2	1		27
Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	3	20
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
Самостоятельная работа	В объеме тренировочного плана												
Часы в месяц	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	
Общее количество часов													936

**Годовой тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства
(ССМ- 24 часа в неделю)**

Таблица №6

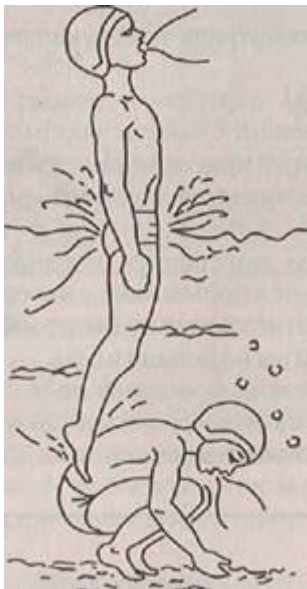
Разделы подготовки	Месяцы												Общее кол-во
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая подготовка	45	45	45	45	45	44	44	45	45	45	45	43	536
Техническая подготовка	16	16	15	16	16	15	16	16	15	16	16	14	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	11	12	14	14	11	13	12	10	12	16	150
Участие в соревнованиях	3	4	4	4	2	4	4	3	5	6	4	2	45
Инструкторская и судейская практика	3	2	4	2	2	2	4	1	2	2	2	4	30
Врачебный и медицинский контроль	2 раза в год												
Самостоятельная работа	В объеме тренировочного плана												
Часы в месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	
Общее количество часов													1248

ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, их продолжительность – 5-20 минут, а иногда и больше. Рекомендуется завершать игры веселыми награждениями. Если спокойное свободное плавание способствует снятию общего напряжения после выполнения тяжелой работы и успокаивает сердечно -сосудистую систему, то игры снимают психическое напряжение.

Для проведения игр и развлечений на воде необходимо приобрести простейший инвентарь: резиновые мячи, обручи, мелкие яркие предметы для доставания их со дна.

Игры с погружением в воду

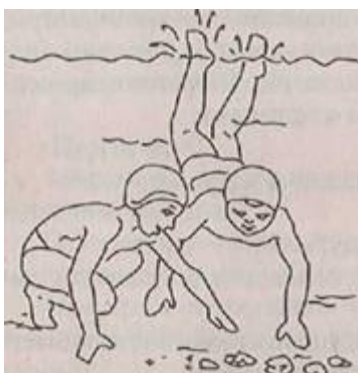


«Кто быстрее спрячется под воду?» Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с ее выталкивающей силой. Описание игры: по сигналу ведущего игроки должны быстро присесть под воду, пытаясь удержаться на дне.

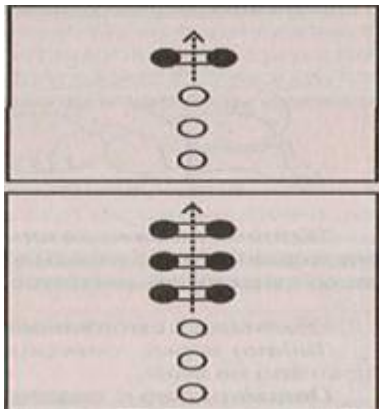
Методические указания: перед погружением в воду необходимо выполнить глубокий вдох, задержать дыхание на выдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Лягушата». Задача игры: освоение с водой. Описание игры: играющие («лягушата») подпрыгивают вверх по сигналу «Щука», по сигналу «Утка» прячутся под воду. Игрок, неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Методические указания: необходимо похвалить игроков, которые не ошиблись ни разу.



«Водолазы» Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде. Описание игры: игроки («водолазы») достают со дна какой-либо яркий предмет. Игра может быть и командной. Играющиеся делятся на две команды с равным количеством участников в каждой. Выигрывает команда, игроки которой собрали все предметы раньше, чем другая команда. Методические указания: число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.



«Поезд в тоннель» Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой. Описание игры: участники игры выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. После того как «поезд» прошел «тоннель», играющие меняются ролями. Как вариант— «поезд» может пройти через пластмассовый круг, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Методические указания: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Утка-нырок» Задача игры: обучение технике ныряния в глубину. Описание игры: на глубине по пояс наклониться вперед и сделать стойку на кистях. Методические указания: упражнение выполнено правильно, если обе ноги одновременно подняты над поверхностью воды.

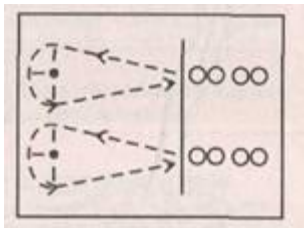


«Искатели сокровищ» Задачи игры: обучение технике ныряния в глубину и ориентирования под водой. Описание игры: участники игры делятся на две команды. Одна команда на глубине 1,5— 2 м прячет предметы в квадрате площадью 10м². Другая, как можно быстрее пытается найти и поднять наверх. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Методические указания: во время ныряния запрещается отнимать предметы, притапливать соперника, нырять с открытыми глазами.

«Спасатели» Задача игры: обучение технике спасения с помощью подручных средств. Описание игры: играющие делятся на две команды: «спасателей» и «пострадавших». «Пострадавшие» находятся на расстоянии 15-20 м от берега. По сигналу ведущего «спасатели» берут надувной матрац (бревно, доску) и бегут (плывут) в направлении своего «пострадавшего», затем кладут его на матрац и транспортируют на берег. Выигрывает команда, быстрее оказавшая помощь «пострадавшему». Затем «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

Методические указания «спасатели» должны перемещаться либо бегом, либо вплавь (по указанию ведущего).



«Эстафета с транспортированием» Задачи игры: отработка элементов техники транспортировки тонущих. Описание игры: все игроки делятся на две команды, которые в свою очередь разбиваются на пары. В каждой паре один играющий транспортирует другого, а затем они меняются ролями.

Методические указания: «тонущему» запрещается помогать своими движениями «спасающему». Команда, игрок которой нарушает правила, получает штрафное очко (в метрах, секундах). Выигрывает та команда, игроки которой раньше закончат эстафету. Как игру, помогающую освоению прикладного плавания, можно использовать игру «Водолазы».

«Бой всадников» Игроки разбиваются на пары, и один из них садится на плечи другому. «Всадники» (сидящие на плечах) стараются стащить в воду друг друга.

«Соревнования на доске» Игроки ложатся на доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде плывут наперегонки любым способом.

«Волейбол в воде» Задачи игры: дальнейшее освоение с водой. Описание игры: игроки становятся в круг и ударами передают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе. Методические указания: в зависимости от уровня подготовки игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте бассейна.

«С донесением вплавь» Игроки плывут любым способом на определенное расстояние. Они держат в руке сухую шапочку или другой предмет— «донесение». Выигрывает участник, не замочивший «донесение» и приплывший первым.

«Чехарда» Вариант 1. Занимающиеся, немного наклонившись, выстраиваются в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Последний в колонне перепрыгивает через каждого стоящего впереди.

Вариант 2. Стоящий последним в колонне перепрыгивает через впереди стоящего и ныряет под широко расставленные ноги другого.

«Бой лодок» Игроки делятся на пары и садятся на досточки (круги, матрацы). По сигналу ведущего стараются столкнуть друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не упали в воду.

«Караси и карпы» Играющиеся делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги— «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится, как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется, ведущий произвольно называет команды — «караси» или «Карпы», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных

«карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

«Кто хочет зайти в гости к утке?»

Передвигаясь прыжками (*или шагом*) от одного бортика к другому, дети могут «зайти в гости к утке». Домик утки – это плавающий обруч на поверхности воды. Чтобы зайти в него, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Затем таким же образом выйти из домика утки и продолжить движение к бортику. Обруч нельзя трогать руками. Кто-то из детей захочет зайти в гости к утке, а кто-то просто будет передвигаться от одного бортика до другого. Всякий раз похвалой отмечать тех, кто зашёл к утке в гости. Не осуждая тех, кто не готов ещё выполнить погружение, преподаватель подчёркивает: «Утка всех рада видеть у себя в гостях!» Тем кто «заходил в гости к утке», в конце занятия можно вручить подарок от утки (*например, трафареты с изображением утки*).

Игра «Ниагарский водопад»

В начале занятия преподаватель коротко рассказывает детям о горах, о том что в горах реки образуют водопады, большие и маленькие. В брызгах водопада бывает красивая радуга. Можно искупаться, встав под струю водопада. Сегодня на занятии тоже будет водопад! В бассейне на бортике преподаватель готовит ведро с водой из бассейна. Дети по дну бассейна передвигаются вдоль его бортиков, а когда подходят к месту, где стоит преподаватель, он со словами «Кто хочет искупаться под водопадом, подходи!» льёт из ведра воду небольшой струйкой. Можно дать ведёрки каждому ребёнку, чтобы у всех был водопад. Пусть каждый придумает название своему водопаду. Обратить внимание детей на то, что поливать можно только себя. Не должно возникать ситуации, что кто-то поливает ребёнка, когда он ещё не готов к таким действиям! Игры помогают преподавателю создать ситуацию, когда в сознании ребёнка появляется ощущение, что не его учат, а он сам учится, он хочет научиться выполнять конкретное действие, он хочет научиться плавать! Планируя проведение игр в занятиях, преподаватель должен предусмотреть все детали организации передвижений детей в воде, предусмотреть все меры безопасности жизни и здоровья детей. Играющие дети не всегда способны контролировать своё поведение и адекватно реагировать на обстановку. Он должен чётко представлять все возможные варианты развития событий в сценарии игры, чтобы при необходимости вовремя вмешаться и не допустить нежелательных ситуаций.

Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике:

1. *Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА): (2,4)*
 - 1) Проводит отбор проб.
 - 2) Участвует в разработке образовательных программ.
 - 3) Организует спортивные мероприятия.
 - 4) Занимается научными исследованиями.
2. *Нарушение антидопинговых правил это- (1,2,3,4)*
 - 1) Наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена.
 - 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
 - 3) Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления.
 - 4) Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами.
3. *Допинг - контроль проводится (1,2)*
 - 1) На соревнованиях.
 - 2) В период между соревнованиями.
 - 3) Только в отдельных видах спорта.
 - 4) По согласованию со страной, где проходят соревнования.
4. *Вещество вносится в Запрещенный список, если оно(4,5)*
 - 1) Улучшает спортивные результаты.
 - 2) Представляет угрозу для здоровья спортсмена.
 - 3) Противоречит духу спорта.
 - 4) Соответствует любым двум вышеуказанным условиям.
 - 5) Маскирует использование других веществ.
5. *Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список.(4)*
 - 1) В первый день каждого квартала.
 - 2) 1 января и 1 июня.
 - 3) 1 октября.
 - 4) Запрещенный список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года.
6. *Внутренние инъекции.(3)*
 - 1) Запрещены постоянно.
 - 2) Не запрещены при проведении их в стационаре.
 - 3) Не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл.
 - 4) Запрещены, только в соревновательном периоде.
7. *За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация(1,2,3,4,5)*
 - 1) На полгода.
 - 2) На 1 год.
 - 3) На 2 года.
 - 4) На 4 года.
 - 5) Пожизненная дисквалификация.
8. *Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если (4)*
 - 1) Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции.
 - 2) Применение не было направлено на улучшение спортивных результатов.
 - 3) Применял по назначению врача.
 - 4) Имеется разрешение на терапевтическое использование.
9. *Копию протокола допинг – контроля спортсмену следует хранить не менее(3)*
 - 1) 2 недель.
 - 2) 1 месяца.

- 3) 6 недель.
 - 4) 6 месяцев.
10. Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг(3)
- 1) 75 мл.
 - 2) 60 мл.
 - 3) 90 мл.
 - 4) 120 мл.
11. После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг - контроля в течение (3,4)
- 1) 30 минут, 1 часа.
 - 2) 2-х часов.
 - 3) Незамедлительно.
 - 4) Существует исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля.
12. На отбор мочи отводится(2)
- 1) Один час.
 - 2) Неограниченное время.
 - 3) 2 часа.
 - 4) Не более 4 часов.
13. Разрешения на терапевтическое использование (помимо других организаций) выдает:(1,2)
- 1) Комитет ТИ международной спортивной федерации.
 - 2) Комитет ТИ национальной антидопинговой организации.
 - 3) Врач команды.
14. Как часто обновляется Запрещенный список (3)
- 1) 2 раза в год.
 - 2) 1 раз в 3 года.
 - 3) 1 раз в год.
 - 4) Запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент.
15. За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением (1)
- 1) Увеличивается.
 - 2) Не изменяется.
 - 3) Сокращается.