

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГЕОЛОГ»**

ул. Мира д 7, г. Тарко-Сале, Пуровский район, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629850
Телефон (34997) 2-44-24. Тел./факс (34997) 2-44-24; 2-46-05, E-mail: kskgeolog@mail.ru
ОКПО 65012439, ОГРН 1108911000076, ИНН 8911024610, КПП 891101001

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «КСК «Геолог»

Г.В. Журавлева
«21» октября 2021 г.

Протокол заседания тренерского совета

№ 3 от 28.09 2021 г.

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта плавание
(номер – код вида спорта 0070001611 – Я)**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утверждённого приказом Минспорта России от 01.06.2021 N 391

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики:

Демченко А.Н. – заместитель директора
Сотникова А.А. – старший инструктор-методист
Медведева Т.В. – инструктор методист
Фролова Т.В. – старший тренер
Невредимова Е.М. – тренер
Корушева Е.И. – тренер

г. Тарко-Сале
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ тем ы	Наименование	Стр.
1.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса.	4
2.	Нормативная часть.	5
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другие)	5
2.2.	Продолжительность этапов подготовки, возраст для зачисления и перевода, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.3.	Требования к объёму тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.	9
2.4.	Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).	10
2.5.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	11
2.6.	Требования к объёму соревновательной деятельности.	12
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий	12
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.	14
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
2.10.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.	16
3.	Методическая часть.	19
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учётом влияния физических качеств на результативность.	19
3.2.	Планирование спортивных результатов.	22
3.3.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	22
3.4.	Программный материал для практических занятий.	24
3.5.	Организация психологической подготовки.	31
4.	Системы спортивного отбора и контроля.	32
4.1.	Критерии подготовки спортсменов.	32
4.2.	Требования к результатам реализации Программы.	33
4.3.	Виды контроля.	34
4.4.	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.	35
5.	Перечень материально – технического обеспечения: перечень помещения, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки.	39
6.	Перечень информационного обеспечения.	41
6.1.	Перечень литературных источников.	41
6.2.	Перечень аудиовизуальных средств.	41
6.3.	Перечень интернет ресурсов.	42

1. Пояснительная записка

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определённым правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров, где длина ванны 25 м и 50 м. В 25-метровых бассейнах на 18 дистанциях и 7 эстафетах (в т.ч. 2 смешанных). В 50-метровых бассейнах на 17 дистанциях и 5 эстафетах (в т.ч. 2 смешанных).

Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021 г. №391.

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, утверждённые Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства спорта РФ 30.10.2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программный материал объединён в целостную систему многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, округа.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа реализует на практике принципы подготовки различных возрастных групп:

- углубленной специализации;
- непрерывности тренировочного процесса;

- единства постепенности и предельности в наращивании нагрузок;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства различных сторон подготовки;
- направленности на максимально возможные достижения;
- единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена;
- возрастной адекватности многолетней спортивной подготовки.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла; раскрывает характерные черты многолетней подготовки. В ней описаны средства и методы тренерского и врачебного контроля, материал по теоретической и психологической подготовке, инструкторской и судебной практике. Указаны требования безопасности в условиях тренировочного процесса и соревновательный период.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Умение плавать в жизни, полезный навык необходимый человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание – циклический вид спорта, и является одним из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий.

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

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах.

Правила вида спорта «плавание» разработаны Международной Федерацией плавания (FINA). Определены способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Специфика подготовки пловцов определяется содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса. Отличительными признаками плавания являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 метров или открытой воде.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по плаванию. В Программе обозначены конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки пловцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей пловцов. Особенности организации тренировочных занятий, календаря

спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажёров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную программу.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Основными формами осуществления подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе и с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

После каждого года подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам их сдачи осуществляется перевод спортсменов на следующий год подготовки реализации Программы.

В течение года, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой спортсмены промежуточные контрольные нормативы.

Возможность продолжения подготовки на том же этапе, со спортсмены не выполнившими, предъявляемые Программой требования, решается индивидуально и в зависимости от местных условий.

2. Нормативная часть

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Система подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов:

- Этап начальной подготовки – до 2 лет
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Основные задачи этапов спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (до 2 лет) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основ техники все способов плавания, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 5 лет) – укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование техники всех способов плавания, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- Этап совершенствования спортивного мастерства (до 3 лет) – 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 России.

- Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) – выведение пловцов на результаты международного уровня.

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 тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Начиная с тренировочного этапа многолетней подготовки тренировочные нагрузки пловцов, распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В *подготовительном периоде* тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода, постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре, характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного этапа* – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше (в зале).

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей.

2. Отработка экономичной и варибельной техники движений, как основы повышения специальной выносливости.

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

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

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде, необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому применяются специально-подготовительные упражнения.

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

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

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

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

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые Программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определённом объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому

восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа 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 педагогического, 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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки пловцов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку пловцов, входящих в состав сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа 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 и вне тренировочных факторов.

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

2.2. Продолжительность этапов подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	--------------------------	-------------------------------

		перевода в группы (лет)	
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

2.3. Требования к объёму тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

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

Индивидуальный объём, и структура индивидуальных тренировок, составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно

допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

2.4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Продолжительность тренировочного процесса в МАУ «КСК «Геолог» 52 недель.

При комплектовании групп необходимо руководствоваться возрастом спортсменов, а при планировании объёма выполняемой нагрузки в год – количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "плавание" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Годовой план составляется ежегодно в полном объёме (на 52 тренировочных недель) и утверждается заместителем директора по спорту. Далее на основании годового плана спортивной подготовки, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

На основании тренировочного плана и Программы тренер разрабатывает рабочие планы для каждой спортивной группы. В рабочем плане указывается порядковый номер, основные задачи, количество часов.

Немаловажное значение имеет количество соревнований и их уровень, в которых участвует спортсмен в течение спортивного сезона.

Пассивный отдых.

Это 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 и тренировок 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, бег на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 53	43 - 46	32 - 35	18 - 22	13 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	23 - 25	26 - 29	33 - 36	43 - 47	48 - 51
Техническая подготовка (%)	16 - 19	16 - 19	16 - 20	18 - 22	18 - 22	18 - 22
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 5
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 5

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

Необходимо учитывать, что на различных этапах соотношение средств объёмов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации.

Начиная с тренировочных групп, удельный вес объёма ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности.

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

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования 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, такие 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.

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

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

N п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начально й подготов ки	Тренирово чный этап (этап спортивно й специализ ации)	Этап совершенс твования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивн ого мастерст ва	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						

1. 1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1. 2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1. 3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1. 4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2. 1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.	Тренировочные	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В

3.	мероприятия для комплексного медицинского обследования				соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2. 4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2. 5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения тренировки является обязательным на всех этапах подготовки. Практикуется это с целью получения спортсменами квалификации «Юный судья», а в дальнейшем квалификационной категории спортивного судьи третьей категории и последующего привлечения к тренерской и судейской работе. Эта практика имеет большое воспитательное значение – у спортсменов вырабатывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

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

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

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 проведённом занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, большое значение, в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Средства восстановления:

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на группы:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства.

Педагогические средства 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;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- компенсаторное плавание;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- убеждения тренера;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения;
- приёмы мышечной релаксации;
- специальные дыхательные упражнения;
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства.

Медико-биологических средства восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты:

- различные виды массажа;
- суховоздушная и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- физиоэлектропроцедуры.

Комплексное использование средств в полном объёме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Большое значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

2.10. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в год

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

и)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания организации, уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий осуществляющей спортивную подготовку.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учётом влияния физических качеств на результативность.

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных

²Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин плавания, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Тренировочные занятия проводят в бассейне. Тренировка должна состоять из подготовительной или разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Начиная с тренировочного этапа, рекомендуется после проведения общей разминки выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику плавания. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических принципов:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объёме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от

этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка – единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора, согласно установленному порядку.

Требования безопасности во время тренировок:

- вход в воду и выход из воды только с разрешения тренера;
- все команды и сигналы тренера выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения тренера;
- в помещении плавательного бассейна, раздевалок и душевых не бегать, передвигаться по противоскользящим дорожкам спокойным шагом;

Тренер обязан:

- перед началом тренировки проводить построение и переключку группы с последующей регистрацией в журнале, опоздавшие к занятиям не допускаются;

- не допускать увеличения числа спортсменов группы сверх установленной нормы;
- сообщать непосредственному руководителю о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- является в бассейн к началу прохождения спортсменов через администратора; при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- посредством администратора обеспечивает организованный выход группы из душевых в помещение ванны бассейна;
- не разрешается присутствие спортсменов в помещении ванны бассейна без тренера;
- спортивные группы под руководством тренера занимаются в отведенной части бассейна;
- ныряние и прыжки в воду только с разрешения тренера и при соблюдении правил безопасности;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить тренировку;
- выход спортсменов из воды до конца тренировки допускается только по разрешению тренера.

3.2. Планирование спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле.

Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

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

На *тренировочном этапе* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на

тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

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

3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Тренерский контроль на различных этапах подготовки, является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи тренерского контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами тренерского контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы *врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности.

Под контролем следует понимать, не просто сбор интересующей информации, но и ее сопоставление, анализ, с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами).

Важным дополнением к этому служит самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. При этом у спортсмена совершенствуются личные качества: организованность, дисциплина, способность анализировать, делать выводы и тд.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится два раза в год, с привлечением узких специалистов. Оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям

вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, восстановительным мероприятиям, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- этапное комплексное обследование. Проводят 3-4 раза в год. Измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и тп. Используется для контроля состояния здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование. Проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности. Предусматривает развитие личности спортсмена и межличностных отношений, развития спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Биохимический контроль осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

3.4. Программный материал для практических занятий

Программный материал для этапа НП

Основными задачами при работе на этапе НП должны быть: укрепление здоровья; приобретение разносторонней физической подготовленности; овладение элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов; привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к систематическим занятиям плаванием; воспитание черт спортивного характера.

Для начальной подготовки отсутствует периодизация учебного процесса, т.е. годичный цикл не делится на периоды, контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без целенаправленной подготовки к ним. Примерный план подготовки представлен в таблице.

Таблица 6

Примерный тематический план

№ п/п	Программный материал	НП 1 года (час)	НП 2-3 года (час)
1.	ОФП (на суше) <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	178	243
2.	СФП и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде). <i>Специальные физические упражнения:</i> упражнения для развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с резиновыми амортизаторами для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. <i>Плавательная подготовка:</i> упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал. <i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями	62	108

	рук; старты из различных положений. <i>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней:</i> имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания вольным стилем; упражнения для совершенствования техники плавания на спине; упражнения для совершенствования техники поворотов. <i>Игры и развлечения на воде:</i> водное поло; эстафетное плавание, различные игры и конкурсы.		
3.	Техническая подготовка. <i>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:</i> имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц.	62	93
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики. <i>Психологическая подготовка:</i> задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.	---	---
5.	Тестирование, участие в соревнованиях. <i>Тестирование</i> по учебным контрольным нормативам (декабрь, апрель-май). <i>Контрольные старты</i> (по календарю спортивно-массовых мероприятий на учебный год).	4	12
6.	Теоретическая подготовка. <i>Теоретическая подготовка</i> включает объяснения, рассказы, лекции, как в ходе тренировки, так и в отдельно выделенные часы.	6	12
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312	468

По окончании этапа начальной подготовки, по результатам соревнований и тестирования, производится отбор спортсменов в группы тренировочного этапа.

Программный материал для тренировочных групп

Основными задачами при работе на тренировочном этапе: совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов с учётом индивидуальных особенностей спортсмена; развитие скоростно-силовых возможностей; воспитание общей выносливости; развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей с помощью упражнений на суше и в воде; выбор узкой специализации; воспитание бойцовских качеств и умение тактической борьбы на основной дистанции; развитие адаптации к психологической напряжённости в

тренировочном процессе путём создания на занятиях жёсткой конкуренции и соревновательной обстановки; расширение соревновательной практики. Примерный план подготовки представлен в таблице.

Таблица 7

Примерный тематический план

№ п/п	Программный материал	ТЭ 1 года (час)	ТЭ 2 года (час)	ТЭ 3 года (час)	ТЭ 4 года (час)	ТЭ 5 года (час)
1.	ОФП (на суше). <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	299	299	350	280	280
2.	СФП и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде). <i>Специальные физические упражнения:</i> на координацию, на максимальную силу и силовую выносливость, на прыгучесть; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажёры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. <i>Плавательная подготовка:</i> упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с сопротивлением.	204	204	271	327	327
3.	Техническая подготовка. <i>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:</i> имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с тумбочки;	131	131	187	206	206

	старты из различных исходных положений. <i>Игры и развлечения на воде:</i> водное поло, эстафетное плавание, игры и конкурсы.					
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка <i>Психологическая подготовка:</i> задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	42	42	48	39	39
5.	Инструктаж и судейская практика. <i>Инструктаж и судейская практика:</i> самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и обязанностям судей различных должностей; участие в судействе муниципальных, районных, окружных соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.	29	29	60	64	64
6.	Теоретическая подготовка. <i>Теоретическая подготовка</i> включает объяснения, рассказы, лекции, как в ходе тренировки, так и в отдельно выделенные часы.	23	23	20	20	20
	ВСЕГО ЧАСОВ:	728	728	936	936	936

Программный материал для этапа ССМ и ВСМ

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы ССМ и ВСМ) 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, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпа роста спортивного результата основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов.

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

2. Определение параметров соревновательной деятельности, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристики специальной физической подготовленности.

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

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. Затем разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена запланированному.

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 относят:

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

Для стайеров время прохождения финишных 5 метров менее важно, чем скорость на последних 100-200 метрах. Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена.

Тренировка спортсменов на этих этапах должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению результата. Для этого используются средства, позволяющие

повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности. На этих этапах происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к коротким, средним или длинным дистанциям. Планирование тренировки даже для спортсменов одной специализации начинает принимать все более индивидуализированный характер. Планирование спортивной подготовки на этих этапах осуществляется с учетом годового плана тренировок. Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом анаэробном режиме. В начале этапа необходимо включать целенаправленную работу по развитию специальных силовых возможностей (силовой и скоростно-силовой выносливости).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки организовывать, необходимо организовывать тренировочные сборы.

Таблица 8

Примерный тематический план

№ п/п	Программный материал	Группы спортивного совершенствования			ВСМ
		1 года (час)	2 года (час)	3 года (час)	(час)
1.	ОФП (на суше). <i>Общеразвивающие физические упражнения:</i> легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.	262	262	262	189
2.	СФП и спортивно-техническая подготовка (на суше, в воде). <i>Специальные физические упражнения:</i> на координацию, на максимальную силу и силовую выносливость, на прыгучесть; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения с оборудованием (резиновые амортизаторы, гантели, штанга, тренажеры) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук. <i>Плавательная подготовка:</i> упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал,	655	655	655	759

	плавание в лопатках и с сопротивлением.				
3.	Техническая подготовка. <i>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней:</i> имитационные упражнения; упражнения для совершенствования техники плавания спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц. <i>Учебные прыжки в воду:</i> прыжки в воду ногами вниз и спады в воду из различных исходных положений и с различными движениями рук; прыжки с тумбочки; старты из различных исходных положений. <i>Игры и развлечения на воде:</i> водное поло, эстафетное плавание, игры и конкурсы.	291	291	291	291
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка <i>Психологическая подготовка:</i> задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения «идеомоторная настройка»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике; психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий. <i>Тактическая подготовка:</i> упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании (конкретная задача каждого).	153	153	153	300

5.	Инструктаж и судейская практика. <i>Инструктаж и судейская практика:</i> самостоятельное проведение разминки в зале «сухого плавания»; семинар по правилам соревнований и обязанностям судей различных должностей; участие в судействе муниципальных, районных, окружных соревнований. Участие в соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.	80	80	80	110
6.	Теоретическая подготовка. <i>Теоретическая подготовка</i> включает объяснения, рассказы, лекции, как в ходе тренировки, так и в отдельно выделенные часы.	15	15	15	15
	ВСЕГО ЧАСОВ:	1456	1456	1456	1664

3.5. Организация психологической подготовки

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

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.

На этапе тренировочных групп 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.

На этапе ССМ основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладения приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижения высших спортивных достижений.

4. Системы спортивного отбора и контроля.

4.1. Критерии подготовки спортсменов

При зачислении и прохождении подготовки на каждом этапе следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность.

Таблица 8

Влияние физических качеств и телосложения на результативность у пловцов

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3 – значительное влияние
Мышечная сила	2 – среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	3 – значительное влияние
Выносливость	3 – значительное влияние
Гибкость	2 – среднее влияние
Координационные способности	2 – среднее влияние
Телосложение	1 – незначительное влияние

Скоростные способности.

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

Мышечная сила.

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

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

Вестибулярная устойчивость.

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

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

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

Выносливость.

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

Гибкость.

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

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

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

Координационные способности.

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

Двигательно-координационные способности это способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

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

4.2. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоническое развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специфической физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- общее знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей подготовки.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;

- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативности;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем- пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технологической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд российской федерации;
- сохранение здоровья.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего

спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

4.3. Виды контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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

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

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов, проверки технической подготовленности и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и тренировки в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

В практике подготовки используются все виды контроля. На основании них вносятся корректировки в тренировочные планы.

4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Система контрольных упражнений (далее – нормативов) последовательно охватывает весь период подготовки. Состав нормативов меняется в зависимости от этапа подготовки.

Таблица 9

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы совершенствования спортивного мастерства.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+9	+13

	(от уровня скамьи)			
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7
5.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
5.7.	Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта		

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы высшего спортивного мастерства.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			7,5	5,3
2.2.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			50	40
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	7
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
2.6.	Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса		

5. Перечень материально – технического обеспечения.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	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.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрошорты стартовые (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

7.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Перечень литературных источников

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённый Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021 г. №391.

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

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ, утв. Министром спорта РФ В.Л. Мутко 12.05.2014 г.

4. Булгакова Н.Ж. Особенности подготовки юных пловцов. Методические рекомендации//Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко – Министерство спорта РФ, 2013 г.

5. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов М.:Физкультура и спорт, 1986 г.

6. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009 г.

7. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца – М. ФиС, 1976 г.

8. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса // С.М. Вайцеховский, В.Н. Платонов – М. ФиС, 1985 г.

9. Волков С.М. Спортивный отбор // В.М. Волков, В.П. Филин – М. ФиС, 1983 г.

10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М. ФиС, 1986 г.

11. Динейко К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, 3-е издание – Минск, 1981 г.

12. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания – М. ВФП, 2001 г.

13. Методика многолетней подготовки юных пловцов – М. ВНИИФК, 1990 г.

14. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений – М. ВФП, 1979 г.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи спортивных соревнований.

2. Обучающие видеоролики по виду спорта плавание.

3. Обучающие видеоролики комплексы специальных физических упражнений.

6.3. Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<https://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <https://russwimming.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>

План
физкультурных и спортивных мероприятий
на 2021 год

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведение	Ответственные за выполнение
1.	Чемпионат и первенство Пуровского района по плаванию	10-11.11.2021	Фролова Т.В.
2.	Новогодний турнир по плаванию на приз «Деда Мороза»	18.12.2021	Фролова Т.В.