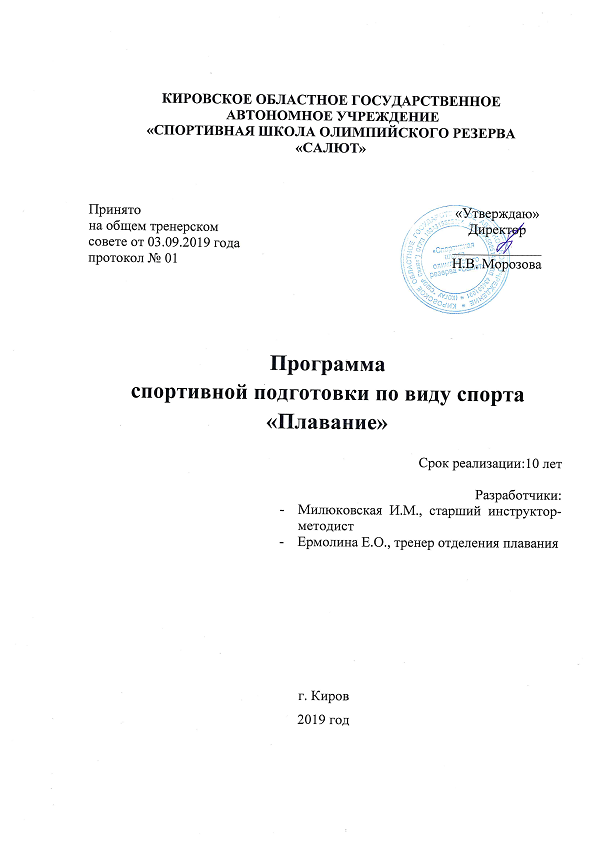
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка ……………..……………................................ | 4 |
| 1.1. | Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности | 5 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...… | 9 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ……………………………………………………..……..…… | 11 |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....….. | 16 |
| 2.1. | Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.............. | 16 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……………………………………………...... | 17 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....……… | 18 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы ………………………………………. | 19 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....….. | 20 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………..… | 23 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ……………………………………………………..…..… | 25 |
| 2.8. | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………………………………………………....….. | 29 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки …………………………………………………………...… | 32 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….…. | 34 |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………….. | 34 |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....… | 41 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………...… | 49 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………………………………………………………....… | 51 |
| 3.3. | Планирование спортивных результатов …………………………...… | 53 |
| 3.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …. | 53 |
| 3.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...… | 58 |
| 3.6. | Планы применения восстановительных средств ……………………. | 62 |
| 3.7. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………..….... | 64 |
| 3.8. | Планы инструкторской и судейской практики ………………….....… | 66 |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….… | 68 |
| 4.1.  4.3. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ……………………………………..….  Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки………………………………. | 70  73 |
| 4.4. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки ..……………………...….... | 75 |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..………..... | 81 |
| 5.1. | Список литературных источников ………………………………...…. | 81 |
| 5.2. | Перечень интернет ресурсов | 82 |
|  |  |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (далее – Про грамма) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 года № 41; Приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»; Уставом Учреждения; иными локальными нормативными актами Учреждения.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной 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 одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

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

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- 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 юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по плаванию.

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

* 1. **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота; скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

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

**Виды плавания.** Кроль (англ. crawl - ползание) - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами. Баттерфляй (англ. butterfly - «бабочка», другое название «дельфин») - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй - один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Нормативы на спортивные звания выполняются в 25 и 50 метровом бассейне. Брасс (фр. brasse от фр. bras - рука) - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Брасс - самый медленный стиль плавания. В то же время брасс считается самым сложным стилем в техническом отношении. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене. Спортивные соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров: 25 и 50 м. Задача пловца – скоростное преодоление дистанции (строго регламентированного расстояния) одним из способов плавания за определённое время. Программа соревнований на Олимпийских играх включает следующие виды: плавание вольным стилем (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин, 50, 100, 200, 400, 1500 м для мужчин), плавание на спине (100,200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), эстафетное плавание (эстафета вольным стиле - 4×100 и 4×200 м, комбинированная эстафета - 4×100 м).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 — у женщин).

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по плаванию представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – плавание

Номер-код –0070001611Я

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины: | Номер-код |
| вольный стиль 50 м | 007 001 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 50 м | 007 027 1 8 1 1 Я |

(бассейн 25 м)

вольный стиль 100 м 007 002 1 6 1 1 Я

вольный стиль 100 м 007 028 1 8 1 1 Я

(бассейн 25 м)

вольный стиль 200 м 007 003 1 6 1 1 Я

вольный стиль 400 м 007 004 1 6 1 1 Я

вольный стиль 400 м 007 030 1 8 1 1 Я

(бассейн 25 м)

вольный стиль 800 м 007 005 1 6 1 1 Я

вольный стиль 800 м 007 031 1 8 1 1 Я

(бассейн 25 м)

вольный стиль 1500 м 007 006 1 6 1 1 Я

вольный стиль 1500 м 007 032 1 8 1 1 Я

(бассейн 25 м)

на спине 50 м 007 007 1 8 1 1 Я

на спине 50 м (бассейн 007 033 1 8 1 1 Я

25 м)

на спине 100 м 007 008 1 6 1 1 Я

на спине 100 м (бассейн 007 034 1 8 1 1 Я

25 м)

на спине 200 м 007 009 1 6 1 1 Я

на спине 200 м (бассейн 007 035 1 8 1 1 Я

25 м)

баттерфляй 50 м 007 013 1 8 1 1 Я

баттерфляй 50 м 007 036 1 8 1 1 Я

(бассейн 25 м)

баттерфляй 100 м 007 014 1 6 1 1 Я

баттерфляй 100 м 007 037 1 8 1 1 Я

(бассейн 25 м)

баттерфляй 200 м 007 015 1 6 1 1 Я

баттерфляй 200 м 007 038 1 8 1 1 Я

(бассейн 25 м)

брасс 50 м 007 010 1 8 1 1 Я

брасс 50 м (бассейн 25 007 039 1 8 1 1 Я

м)

брасс 100 м 007 011 1 6 1 1 Я

брасс 100 м (бассейн 25 007 040 1 8 1 1 Я

м)

брасс 200 м 007 012 1 6 1 1 Я

брасс 200 м (бассейн 25 007 041 1 8 1 1 Я

м)

комплексное плавание 007 016 1 8 1 1 Я

100 м (бассейн 25 м)

комплексное плавание 007 017 1 6 1 1 Я

200 м

комплексное плавание 007 042 1 8 1 1 Я

200 м (бассейн 25 м)

комплексное плавание 007 018 1 6 1 1 Я

400 м

комплексное плавание 007 043 1 8 1 1 Я

400 м (бассейн 25 м)

эстафета 4 x 100 м - 007 019 1 6 1 1 Я

вольный стиль

эстафета 4 x 100 м - 007 044 1 8 1 1 Я

вольный стиль (бассейн

25 м)

эстафета 4 x 200 м - 007 020 1 6 1 1 Я

вольный стиль

эстафета 4 x 200 м - 007 045 1 8 1 1 Я

вольный стиль (бассейн

25 м)

эстафета 4 x 50 м - 007 051 1 8 1 1 Н

баттерфляй

эстафета 4 x 50 м - 007 050 1 8 1 1 Н

брасс

эстафета 4 x 50 м - 007 048 1 8 1 1 Н

вольный стиль

эстафета 4 x 50 м - 007 047 1 8 1 1 Л

вольный стиль (бассейн

25 м)

эстафета 4 x 50 м - 007 026 1 8 1 1 Я

комбинированная

(бассейн 25 м)

эстафета 4 x 50 м - на 007 049 1 8 1 1 Н

спине

эстафета 4 x 100 м - 007 021 1 6 1 1 Я

комбинированная

эстафета 4 x 100 м - 007 046 1 8 1 1 Я

комбинированная

(бассейн 25 м)

открытая вода 5 км 007 022 1 8 1 1 Я

открытая вода 10 км 007 023 1 6 1 1 Я

открытая вода 16 км 007 024 1 8 1 1 Я

открытая вода 25 км и 007 025 1 8 1 1 Я

более

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по фехтованию утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается по 45 минут, устанавливаться короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15 минут.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 3-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 5-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 6-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по фехтованию осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

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

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

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

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

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

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

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

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки плавание предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовкипо плаванию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года* |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации*  *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | | Период подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное  количество человек в группе | Максимальное  количество  человек в группе | Объем тренировочной нагрузки (час)\* |
| Начальная подготовка | до 1 года | 1 год | 7 | 14-15 | 25 | 6 |
| свыше 1 года | 2 год |  | 14-15 | 25 | 9 |
| 3 год |  | 14-15 | 25 | 9 |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | начальная специализация | 1 год | 9 | 10-14 | 20 | 14 |
| 2 год |  | 10-14 | 20 | 14 |
| углубленная специализация | 3 год |  | 10-14 | 20 | 20 |
| 4 год |  | 10-14 | 20 | 20 |
| 5 год |  | 10-14 | 20 | 20 |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период |  | 12 | 4-7 | - | 28 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период |  | 14 | 2-4 | - | 32 |

\*Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными

\*- Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час) может быть снижен решением общего тренерского совета учреждения на спортивный сезон, приказом руководителя

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**Этап начальной подготовки**. Для прохождения спортивной подготовки принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для спортивной подготовки на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка широкого круга двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки.

**Этап высшего спортивного мастерства**. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях), из них дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, приложение (календарный план соревнований).

Срок реализации программы – 10 лет и более.

Основные термины:

*Тренер* – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

*Спортсмен* – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

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

*Антидопинговое обеспечение* – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 7 лет*,* желающие заниматься плаванием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовке, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| (Этапы спортивной подготовки | | Группы спортивной подготовки | |
| Название | Продолжительность (год) | Min  возраст для зачисления  (лет) | Min наполняемость (человек) |
| НП | 3 | 7 | 14-15 |
| Т (СС) | 5 | 9 | 10-14 |
| ССМ | Без ограничений | 12 | 4-7 |
| ВСМ | Без ограничений | 14 | 2-4 |

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по плаванию представлены в таблице № 4.**

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по плаванию

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  ( этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57-62 | 52-57 | 43-47 | 28-42 | 12-25 | 10-15 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-22 | 23-27 | 28-32 | 28-42 | 40-52 | 50-55 |
| Техническая подготовка(%) | 18-22 | 18-22 | 18-22 | 23-27 | 15-20 | 15-20 |
| Тактическая,  теоретическая, психологическая  подготовка (%) | - | - | 5-7 | 5-7 | 5-12 | 8-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%) | 0,5-1 | 1-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое, второе, или третье место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды 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 | 2 – 3 | 3 – 6 | 6 – 8 | 9 – 10 | 10 – 12 | 9 – 10 |
| Отборочные | - | 2 – 3 | 4 – 5 | 5 – 6 | 6 – 8 | 6 – 8 |
| Основные | - | - | 2 – 3 | 3 – 4 | 5 – 6 | 12 – 14 |

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

С учетом специфики вида спорта плавание определяются следующие особенности тренировочной работы:

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

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

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта.

6. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий (в том числе участие в спортивных соревнованиях). Из них 6 недель – работа в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

7. Максимальный годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен.

Руководитель организации утверждает тренировочный план на спортивный сезон, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта плавание представлены в таблице № 7.

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

*Медицинские требования*

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

Начиная с этапа начальной подготовки, спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, по утвержденному графику.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

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

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

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

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

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

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| 1. В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| 1. В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| 1. В после соревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения, само побуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

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

Таблица № 7

**Нормативы максимального объема тренировочной 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 | 20 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 7 | 9 | 14 | 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 260 | 364 | 468 | 728 | 728 |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по плаванию;

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

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид  тренировочных сборов | | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | | | | | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап начальной подготовки | | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные  сборы по подготовке к международным соревнованиям | | 21 | | 21 | | | 18 | | | - | | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные  сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | | 21 | | 18 | | | 14 | | | - | | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | | 18 | | 18 | | | 14 | | | - | | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | | 14 | | 14 | | | 14 | | | - | | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | | 18 | | 18 | | | 14 | | | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2. | | Восстановительные тренировочные сборы | | До 14 дней | | | | | | | | - | Участники соревнований | |
| 2.3. | | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | | | | | - | В соответствии  с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4. | | Тренировочные  сборы в каникулярный период | | - | | | - | | | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5. | | Просмотровые тренировочные  сборы для 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. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны втаблице№10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый

для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный  инвентарь | | | |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 8. | Пояс с пластиной  для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2 |

Таблица № 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок  эксплуатации (лет) | Количество | Срок  эксплуатации (лет) | Количество | Срок  эксплуатации (лет) | Количество | Срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Беруши | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм (комбинезон) для плавания | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Купальник (женский) | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный | штук | На занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Очки для плавания | пар | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Плавки (мужские) | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Полотенце | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Халат | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Шапочка для плавания | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

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

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

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

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

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

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по плаванию приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период | Количество занимающихся в группе | | |
| Min\*  (в соответствии с требованиями ФССП) | Оптимальное | Max |
| НП | 1 год | 14 | 15-20 | 25 |
| 2 год | 14 | 15-20 | 25 |
|  | 3 год | 14 | 15-20 | 25 |
| Т (СС) | 1 год | 10 | 15 | 20 |
| 2 год | 10 | 15 | 20 |
| 3 год | 10 | 15 | 20 |
| 4 -5 год | 10 | 15 | 20 |
| ССМ | Весь период | 4 | 10 | - |
| ВСМ | Весь период | 2 | 5 | - |

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

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | б/р |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | б/р -3юн. |
| 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3 юн.-2 юн. |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 2 юн-1юн  1 юн-III  III-II  II-I  I |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год |
| 4-й год |
| 5-й год |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |
| Свыше года |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

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.

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

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется: на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

* 1. **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Подготовка пловцов в течение года может основываться 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 и характеру воздействия на орга­низм пловца.

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

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

Содержание тренировки предпо­лагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специ­альной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значитель­ное место в общем объеме трениро­вочной работы отводится узкоспе­циализированным средствам, спо­собствующим повышению качества отдельных компонентов специаль­ной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, уп­ражнения предполагают вовлече­ние в работу мышц, несущих ос­новную нагрузку в процессе сорев­новательной деятельности. Упраж­нения для развития гибкости акцентированы на повышении под­вижности в плечевых и голеностоп­ных суставах.

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

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

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

**Годичные макроциклы**

Подготовка пловцов в течение года может основываться 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 и характеру воздействия на орга­низм пловца.

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

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

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

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

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

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

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

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необхо­димо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому ши­роко применяются специально-под­готовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревнователь­ных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, не­посредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют мно­гие факторы: функциональное сос­тояние пловца и уровень его подго­товленности, устойчивость сорев­новательной техники, текущее пси­хическое состояние, реакция на тренировочные и соревнователь­ные нагрузки и т.д. Однако не­смотря на индивидуальный харак­тер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом об­щих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функцио­нальных возможностей основных систем и механизмов, определяю­щих уровень специальной выносли­вости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требу­ет большого объема интенсивной работы.

Основная задача **пере­ходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошед­шего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обес­печения оптимальной готовности пловца к началу очередного макро­цикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстанов­ление. Эти задачи переходного пе­риода определяют его продолжи­тельность, состав применяемых средств и методов, динамику наг­рузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревно­вательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различ­ные варианты построения пе­реходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный пе­риод характеризуется небольшим суммарным объемом работы и не­значительными нагрузками. Занятия жела­тельно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зо­нах отдыха. Правильное построение пере­ходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и наст­роится на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на бо­лее высокий уровень подготовлен­ности по сравнению с аналогич­ным периодом предшествовавшего года.

#### Типы и задачи мезоциклов

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

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

В **базовых мезоциклах** 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 настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем сорев­нований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовлен­ности пловца, совершенствуются его технико-тактические возмож­ности. В начале мезоцикла в определенном объеме пла­нируется работа по совершенство­ванию различных компонентов со­ревновательной деятельности, при­росту скоростных качеств и специ­альной выносливости. Однако ос­новное внимание уделяется полно­ценному физическому и психичес­кому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процес­сов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. 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 преиму­щественна направленность в сто­рону развития качеств и способнос­тей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**Организационно-методические указания**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов (девочек) представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

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

Таблица № 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Возрастной период, лет | | | | | | | | |
| 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 |
| Длина тела |  | С | В | ОВ | В | С |  |  |  |
| Масса тела |  |  |  | С | В | ОВ | В | В |  |
| ЖЕЛ |  |  |  | С | В | ОВ | В | В | С |
| МПК |  |  |  | С | В | ОВ | ОВ | В | С |
| Координационные способности | С | В | В | В | С |  |  |  |  |
| Подвижность в суставах | В | В | В | В | С |  |  |  |  |
| Базовая выносливость (на уровне ПАНО) | С | В | В | В | В | С |  |  |  |
| Базовая выносливость (на уровне МПК) |  |  | С | В | ОВ | В | С |  |  |
| Анаэробно - гликолитические способности |  |  |  | С | В | В | В | С |  |
| Скоростные способности: | С | С | С | С | В | ОВ | В | С |  |
| Быстрота | ОВ | В | ОВ | В |  | В |  |  | ОВ |
| Абсолютная сила | В | ОВ | В |  |  |  |  |  |  |
| Максимальн. сила |  |  |  | С | В | ОВ | В | С |  |
| Общая силовая выносливость | С | С | В | В | В | С | С |  |  |
| Специальная сило вая выносливость |  |  |  | С | В | В | В | С |  |
| Скоростно-сило  вые способности |  |  | С | В | ОВ | С |  |  |  |
| Сила гребковых движений |  |  | С | В | В | ОВ | В | С |  |

Таблица № 14

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

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

Возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет. Продолжительность предварительной спортивной подготовки - 1-2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения тренировки, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Оптимальный возраст начала этапа базовой подготовки (начальной спортивной специализации) для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов .Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, вначале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков, имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, улучшения деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-13 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК .Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет; мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание алактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движения, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе мышечной регуляции). Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К начале прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование взрослой ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания. Возраст начала этапа углубленной специализации для девочек - 12-14 лет, для мальчиков - 13-15 лет, продолжительность этапа – 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования .

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет заключаются в том, что у девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благопри­ятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообесчения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы». Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет заключаются в том, что высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела-до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14-15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы . Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы. В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в во

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

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздо­ровительный лагерь с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин плана спортивной подготовки. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Спортивный сезон обычно начинается 1 сентября и …заканчивается, как правило, в июле. 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо само­стоятельно, по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являют­ся: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сбо­рах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание тренировок составляется администраци­ей спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера непосредственно проводящего занятие с группой. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении тренировок на воде.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к тренировке не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в методический отдел и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1.Тренер является за 15 минут до начала тренировки. При отсутствии тренера группа к тренировке не допускается.

2.Тренировочная группа занимается под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

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

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и**

**соревновательных нагрузок.**

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

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

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 15.

Таблица № 15

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по плаванию, из расчета на 52 недели (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | | Т(СС) | | | | | | | ССМ | | ВСМ | |
| до года | свыше одного года | | этап начальной специализации | | этап углубленной специализации | | | |  | |  | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | | 3-й год | 4-й год | 5-й год | | Весь период | | Весь период | |
|  | Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 12 | 26 | 26 | | 20 | 20 | 20 | | 14 | | 10 | |
|  | Общая физическая подготовка | 171 | 200 | 200 | 270 | 320 | | 340 | 321 | 310 | | 248 | | 220 | |
|  | Специальная физическая подготовка | 125 | 238 | 238 | 284 | 338 | | 362 | 529 | 632 | | 1074 | | 1280 | |
|  | Медицинское обследование | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | | 10 | | 12 | |
|  | Соревнования,  контрольные нормативы | 6 | 12 | 12 | 16 | 16 | | 18 | 20 | 28 | | 60 | | 82 | |
|  | Восстановительные мероприятия |  |  |  | 12 | 12 | | 18 | 28 | 32 | | 42 | | 50 | |
|  | Участие в соревнованиях | по календарю | | | | | | | | | | | | | |
|  | Медицинское обследование | 2 раза в год | | | | | | | | | | | | | |
|  | Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 8 | 8 | | 14 | 10 | 10 | | 10 | | 10 | |
|  | Количество часов  в неделю | **6** | **9** | **9** | **12** | **14** | | **16** | **18** | **20** | | **28** | | **32** | |
|  | **Общее количество**  **часов в год,**  **из расчета 52 недели**  (из них 6 недель – работа в форме самостоятельных занятий по планам спортивной подготовки) | **312** | **468** | **468** | **624** | **728** | | **780** | **936** | **1040** | | **1456** | | **1664** | |

***\*Примечание: установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными***

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в плавании в целом;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

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

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

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

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя 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 спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно 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.

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

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

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

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

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

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

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

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

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

**3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки до года**

**(6 часов в неделю)**

Таблица16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего  часов |
| Теоретическая  подготовка | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| ОФП | 11 | 15 | 14 | 14 | 15 | 12 | 13 | 16 | 13 | 16 | 15 | 16 | 171 |
| СФП | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 | 125 |
| Медицинское  обследование | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Соревнования  Контрольные нормативы |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 6 |
| **Всего часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки свыше года**

**(9 часов в неделю)**

Таблица17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего  часов |
| Теоретическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| ОФП | 19 | 16 | 16 | 16 | 18 | 15 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 16 | 200 |
| СФП | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 238 |
| Медицинское  обследование |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| Соревнования  Контрольные нормативы |  | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 12 |
| **Всего часов** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **468** |

**Примерное распределение учебных часов для этапа спортивной специализации до 2-х лет (14 часов в неделю)**

Таблица 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего  часов |
| Теоретическая  подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 |
| ОФП | 28 | 26 | 25 | 26 | 29 | 22 | 26 | 28 | 28 | 28 | 29 | 25 | 320 |
| СФП | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 29 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 338 |
| Медицинское  обследование |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| Соревнования  Контрольные нормативы |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 16 |
| Восстановительные  мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Инструкторская и судейская практика |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 8 |
| **Всего часов** | **60** | **61** | **61** | **61** | **60** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **60** | **60** | **728** |

**Примерное распределение учебных часов для этапа спортивной специализации свыше 2-х лет (20 часов в неделю)**

Таблица 19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего  часов |
| Теоретическая  подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| ОФП | 30 | 26 | 24 | 26 | 31 | 22 | 24 | 25 | 26 | 29 | 31 | 27 | 321 |
| СФП | 44 | 44 | 44 | 45 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 529 |
| Медицинское  обследование |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| Соревнования  Контрольные нормативы |  | 2 | 3 | 2 |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  | 20 |
| Восстановительные  мероприятия | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 28 |
| Инструкторская и судейская практика |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 10 |
| **Всего часов** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **936** |

**Примерное распределение учебных часов для группы этапа спортивного совершенствования мастерства 1 год обучения**

**(28 часа в неделю)**

Таблица 20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего  часов |
| Теоретическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| ОФП | 27 | 17 | 20 | 21 | 25 | 16 | 19 | 19 | 22 | 21 | 21 | 18 | 246 |
| СФП | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 1074 |
| Медицинское  обследование |  | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 10 |
| Соревнования  Контрольные нормативы |  | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 |
| Восстановительные  мероприятия | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 42 |
| Инструкторская и судейская практика |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 10 |
| **Всего часов** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **1456** |

**Примерное распределение учебных часов для группы этапа высшего спортивного мастерства (32 часов в неделю)**

Таблица 21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего  часов |
| Теоретическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| ОФП | 27 | 17 | 20 | 21 | 25 | 16 | 19 | 19 | 22 | 21 | 21 | 18 | 246 |
| СФП | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 89 | 90 | 1074 |
| Медицинское  обследование |  | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 10 |
| Соревнования  Контрольные нормативы |  | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 |
| Восстановительные  мероприятия | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 42 |
| Инструкторская и судейская практика |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 10 |
| **Всего часов** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **121** | **121** | **122** | **1456** |

**3.6. Планы применения восстановительных средств.**

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

В условиях применения больших нагрузок, важное 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.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение 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.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические средства восстановления*:***

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем возрасте;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов.

и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме 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.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

**Допинг –** запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и в несоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

* стимуляторы;
* наркотики;
* каннабиноиды;
* анаболические агенты;
* пептидные гормоны;
* бета-2 агонисты;
* вещества с антиэстрогенным действием;
* маскирующие вещества;
* глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

* улучшающие кислородтранспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и в несоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

* первое нарушение*:* минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации;**
* второе нарушение*:* 2 года **дисквалификации;**
* третье нарушение*:* пожизненная **дисквалификация.**

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

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

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

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

В таблице № 23 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 22

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**3.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

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

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание. (Таблица 25 )

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Таблица № 25

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по плаванию

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

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

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.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются 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.

**4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств. Задачи деятельности спортивных групп различаются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Перевод воспитанников в группу следующего года подготовки производится приказом директора спортивной школы на основании решения тренерского совета, которое должно учитывать стаж занятий, выполнение нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивной подготовке. При невыполнении нормативов, нарушении дисциплины тренировочного процесса спортсмен может быть отчислен из учреждения приказом директора, а при наличии уважительных причин, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза на данном году обучения. Для определения исходного уровня и контроля динамики общей физической подготовленности при зачислении в спортивную школу и при переводе с этапа на этап проводятся контрольные испытания (тестирование). Тестирование обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и в конце календарного года.

***Методические рекомендации*** по проведению контрольно-переводных и приемныхиспытаний (тестирования)

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА** -проводится на нескользкой поверхности.Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

**НАКЛОН ВПЕРЕД** выполняется,стоя на возвышении,не сгибая ног в коленях и неотрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

**ОТЖИМАНИЯ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**).Исходноеположение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

**БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ**.Исходное положение и вес мячазависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

**ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК** вперёд-назад над головой.Упражнение выполняется снерастягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 м.** Испытуемый встает у стартовой линии,стоя лицом клинии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

**ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ** выполняется из исходного положения:висна перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

**«ПРЕСС»** Упражнение выполняется из исходного положения:лёжа на горизонтальнойповерхности, руки в замок за головой, локти в стороны. Испытуемый поднимается из исходного положения в положение сидя, спина прямая, затем опускается обратно в исходное положение. Положение рук при выполнении упражнения не меняется. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка. Для перевода обучающихся на следующий этап подготовки устанавливаются контрольно-переводные нормативы, отдельно для начинающих и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола, по следующим этапам подготовки:

**4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

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.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*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 (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

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

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

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

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

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

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

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники плавания

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по плаванию

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по плаванию;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах.

**Инструкция по выполнению контрольных упражнений (тесты)**

1. Бег на короткие дистанции (30 м). Проводится на дорожке стадиона или спортивной площадки в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых стартующие не мешают друг другу. Поступающим дается одна попытка.

2.Челночный бег 3Х10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длинной не менее 12-13 м. Отмеряют 10- метровый участок, начало и конец которого линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Два кубика лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также бежит к линии финиша и кладет его рядом с первым. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в тот момент, когда второй кубик касается пола. Бросать кубики запрещается. Поступающим дается одна попытка.

3.Бег 400 м. Условия проведения на открытой спортивной площадке. Учитывают время, за которое поступающий пробежит 400 метров.

4. Подтягивание на перекладине из виса на руках. По команде «Можно» поступающий из виса хватом сверху подтягивается до касания подбородком перекладины, выпрямляет руки и снова подтягивается. Подсчитывается количество выполненных подтягиваний.

5.(Отжимание) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова-туловище-ноги. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста и произвольном темпе.

6. Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. Исходное положение: руки за головой,

ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество подъемов туловища в одной попытке за 30 секунд.

7. Прыжок в длину с места. Стоя носками на линии старта и приняв «старт пловца», махом рук вперед-вверх выполняют прыжок в длину на обе ноги. Результаты оцениваются с точностью до 1 см. Дается одна попытка.

Для оценки эффективности деятельности СШОР по плаванию, осуществляющей спортивную подготовку на различных этапах, используются следующие критерии:

* на этапе начальной подготовки:

стабильность состава занимающихся (контингента); динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

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

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

* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; результаты участия в спортивных соревнованиях

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см) | Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Иные спортивные нормативы | | |

* на этапе совершенствования спортивного мастерства:

уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов; качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных

нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,5 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см) | Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 60 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Иные спортивные нормативы | | |

* на этапе высшего спортивного мастерства:

стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации; выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 7,5 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 5,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37 кг) | Статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28 кг) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 40 см) | Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата не более 45 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Иные спортивные нормативы | | |

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся в конце спортивного сезона. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.