Министерство спорта и туризма Кировской области

Кировское областное государственное автономное учреждениедополнительного образования «Спортивная школа «Салют»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педагогического советаот «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. Протокол № **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | УтверждаюДиректор КОГАУ ДО «СШ «Салют»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Морозова «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Возраст обучающихся:

Начальная подготовка - от 7 лет

Учебно-тренировочный этап – от 9 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – от 12 лет

Этап высшего спортивного мастерства – от 14 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Автор(ы)-составитель(и):

Плотникова Т.В., инструктор-методист

г. Киров, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I.** | **Общие положения**  | 4 |
| 1.1. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "плавание" | 4 |
| 1.2. | Цели и задачи программы | 4 |
| **II.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 7 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 8 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»  | 10 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» | 10 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 17 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 8 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 20 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 22 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 26 |
| **III.** | **Система контроля** | 30 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» | 30 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» | 32 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. | 33 |
| **IV.** | **Рабочая программа по виду спорта "плавание"** | 41 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 41 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 71 |
| **V.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**  | 71 |
|  |  |  |
| **VI.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»** | 73 |
| 6.1. | Материально-технические условия. | 73 |
| 6.2. | Кадровые условия. | 75 |
| 6.3. | Информационно-методические условия. | 76 |
|  | **Приложение №1** Годовой учебно-тренировочный план. |  78 |
|  | **Приложение № 2.** Календарный план воспитательной работы. | 79 |
|  | **Приложение № 3.**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 81 |
|  | **Приложение № 4.** Учебно-тематический план. | 83 |

1. **Общие положения**
	1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 (далее ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «плавание» - 0070001611Я

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины: | Номер-код |
| вольный стиль 50 м | 007 001 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 50 м (бассейн 25 м) | 007 027 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 100 м | 007 002 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 100 м (бассейн 25 м) | 007 028 1 8 1 1 Я |
| 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 (бассейн 25 м) | 007 030 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 800 м | 007 005 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 800 м (бассейн 25 м) | 007 031 1 8 1 1 Я |
| вольный стиль 1500 м | 007 006 1 6 1 1 Я |
| вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м) | 007 032 1 8 1 1 Я |
| на спине 50 м (бассейн 25 м) | 007 033 1 8 1 1 Я |
| на спине 100 м | 007 008 1 6 1 1 Я |
| на спине 100 м (бассейн 25 м) | 007 034 1 8 1 1 Я |
| на спине 200 м | 007 009 1 6 1 1 Я |
| на спине 200 м (бассейн 25 м) | 007 035 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 50 м | 007 013 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 50 м (бассейн 25 м) | 007 036 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 100 м | 007 014 1 6 1 1 Я |
| баттерфляй 100 м (бассейн 25 м) | 007 037 1 8 1 1 Я |
| баттерфляй 200 м | 007 015 1 6 1 1 Я |
| баттерфляй 200 м (бассейн 25 м) | 007 038 1 8 1 1 Я |
| брасс 50 м | 007 010 1 8 1 1 Я |
| брасс 50 м (бассейн 25 м) | 007 039 1 8 1 1 Я |
| брасс 100 м | 007 011 1 6 1 1 Я |
| брасс 100 м (бассейн 25 м) | 007 040 1 8 1 1 Я |
| брасс 200 м | 007 012 1 6 1 1 Я |
| брасс 200 м (бассейн 25 м) | 007 041 1 8 1 1 Я |
| комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м) | 007 016 1 8 1 1 Я |
| комплексное плавание 200 м | 007 017 1 6 1 1 Я |
| комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м) | 007 042 1 8 1 1 Я |
| комплексное плавание 400 м | 007 018 1 6 1 1 Я |
| комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м) | 007 043 1 8 1 1 Я |
| эстафета 4 x 100 м - вольный стиль | 007 019 1 6 1 1 Я |
| эстафета 4 x 100 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 044 1 8 1 1 Я |
| эстафета 4 x 200 м - вольный стиль | 007 020 1 6 1 1 Я |
| эстафета 4 x 200 м - вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 045 1 8 1 1 Я |
| эстафета 4 x 50 м - баттерфляй | 007 051 1 8 1 1 Н |
| эстафета 4 x 50 м - брасс | 007 050 1 8 1 1 Н |
| эстафета 4 x 50 м - вольный стиль | 007 048 1 8 1 1 Н |
| эстафета 4 x 50 м вольный стиль (бассейн 25 м) | 007 047 1 8 1 1 Л |
| эстафета 4 x 50 м – комбинированная(бассейн 25 м) | 007 026 1 8 1 1 Я |
| эстафета 4 x 50 м - на спине | 007 049 1 8 1 1 Н |
| эстафета 4 x 100 м - комбинированная | 007 021 1 6 1 1 Я |
| эстафета 4 x 100 м - комбинированная(бассейн 25 м) | 007 046 1 8 1 1 Я |
| 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 более | 007 025 1 8 1 1 Я |

Программа разработана Кировским областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Салют» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программ спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1284, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020
№ 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2020
№ 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

Программа реализуется как самостоятельно, так и посредством сетевых форм её реализации. Программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии, социальной сферы.

Форма обучения по Программе – очная.

Язык обучения – русский.

1.2. Цели и задачи Программы.

Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение установленных ФССП по виду спорта «плавание», спортивных результатов посредством участия в спортивных соревнованиях, а также подготовка высококвалифицированных, конкурентоспособных спортсменов-пловцов на всероссийском и мировом уровне.

##### Задачи Программы:

* организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
* обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, подготовка обучающихся (спортсменов) высокого класса.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Плавание – олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 м до 1500 м в бассейне.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «плавание», содержащих в своем наименовании словосочетания «вольный стиль», «на спине», «комплексное плавание», слова «брасс» и «баттерфляй» определяются в Программе при составлении планов спортивной подготовки и плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Плавание – один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание немало важно для здоровья человека, т.к. вовремя занятий этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Основные задачи этапа начальной 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) целевой направленностью спортивной подготовки является овладение основами техники избранного вида спорта.

Основными задачами учебно-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.

Этап совершенствования спортивного мастерства соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного обучающегося 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.

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса устанавливается срок начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебного года (спортивного сезона) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2.

В таблице № 2 на каждом этапе спортивной подготовки определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп при комплектовании.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки

и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапыспортивнойподготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 9 | 12 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | 3 | 12 | 7 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | 14 | 4 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «плавание»;

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций;

 З) определяется максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающая двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по виду спорта «плавание»

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст определяется годом рождения.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кировской области по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы (максимальный объем тренировочной нагрузки) по виду спорта «плавание» на разных этапах спортивной подготовки представлен в таблице№ 3.

Таблица № 3

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно-тренировочныйэтап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствованияспортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5 | 6 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количествочасов в год | 234 | 312 | 624 | 832 | 1040 | 1248 |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- спортивные соревнования;

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

- контрольные мероприятия;

- иные виды (формы) обучения.

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в виде групповых, индивидуальных, смешанных и иных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

 Расписание учебно-тренировочных занятий составляется заместителем директора по спортивной подготовке Организации по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятости в общеобразовательных организациях и других учреждениях. Расписание рассматривается на педагогическом совете и утверждается руководителем Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах, и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

 Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Организацией в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями или непосредственно Организацией.

**Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях при соблюдении следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях,

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

Организация направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и) соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенствования спортивногомастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами вида спорта «плавание», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, которая должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем
подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего
этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования - по их итогам комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать призовое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть
в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные
и командные.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое обучающимся место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно с обучающимся определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст обучающегося;

- стаж занятий в спорте и в плавании в целом;

- спортивную квалификацию и опыт обучающегося;

- результаты, показанные обучающимся в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья обучающегося;

- уровень спортивной мотивации обучающегося;

- уровень психологической устойчивости обучающегося, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности обучающегося;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в Организации;

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

В процессе спортивной подготовки в течение учебного года (спортивного сезона) планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Объем индивидуальной спортивной подготовки устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого обучающегося, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия обучающегося в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки пловцов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности обучающегося; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития обучающегося. На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении обучающихся составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных планов необходимо
ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год, из них 6 недель – работа в форме самостоятельных занятий в период активного летнего отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

 Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП по виду спорта «плавание» представлено в таблице № 6

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
|  | Общая физическая подготовка (%)  | 55-57 | 50-53 | 43-46 | 32-35 | 18-22 | 11-15 |
|  | Специальная физическая подготовка (%)  | 18-21 | 23-25 | 26-29 | 30-34 | 40-45 | 42-50 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | - | 1-2 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 14-16 |
|  | Техническая подготовка (%)  | 16-19 | 16-19 | 16-20 | 18-22 | 18-22 | 18-22 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)  | 3-6 | 3-6 | 3-9 | 3-12 | 3-13 | 3-14 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%)  | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |  |

Самостоятельная подготовка в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала (1 сентября) и окончания (31 августа) учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

 2) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.
	1. Календарный план воспитательной работы.

 Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Основные задачи воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, активной жизненной позиции и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* формирование осознанного отношения обучающихся к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач предусмотрены такие формы воспитательной работы, как беседы, мастер-классы, традиционные спортивные праздники, участие в конкурсах, акциях, соревнованиях на уровне спортивной школы, города, региона, России и пр.

В качестве методов нравственного воспитания применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения обучающимися навыков гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение поощрительной оценки действий и поступков обучающихся. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам обучающихся

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков обучающегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности обучающихся. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны тренера-преподавателя. Активно поддерживая эти требования, обучающиеся сами предъявляют их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Обучающиеся учатся предъявлять требования сами к себе.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Деятельность тренера-преподавателя будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители обучающихся. Основными направлениями работы тренера-преподавателя с родителями являются:

 - информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;

 - вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию достижений обучающихся (открытые занятия);

 - создание системы совместного досуга обучающихся и родителей через организацию праздников, соревнований;

Взаимодействие обучающихся и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый результат работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги. Формой контроля данного результата может служить: анкетирование родителей, положительные отзывы о работе тренера-преподавателя.

 Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

 Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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 обучающемуся, вреда здоровью обучающегося, морального и генетического ущерба обществу.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

1. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
2. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
3. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
4. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
5. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
6. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
7. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
8. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- ознакомление обучающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- доведение до обучающихся сведений о последствиях применения допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- ознакомление обучающихся основам антидопинговой политики;

- проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга;

- увеличение количества обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В Организации мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, проводятся ежегодно в форме бесед, игр, уроков, викторин, семинаров, лекций, видео-уроков и пр. для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний. В работе с пловцами широко применяется ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организации и тренеров-преподавателей, применяется разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 3 к Программе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «плавание».

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

 Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки. Приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Возможность познакомить обучающихся со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии.

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь самостоятельно регистрировать спортивные результаты;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе соревнований в группах начальной подготовки совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе соревнований в роли судьи-секретаря;

- уметь судить соревнования в качестве судьи на повороте и судьи при участниках.

Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задание изучить правила соревнований по плаванию, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по плаванию должно проходить последовательно от раздела к разделу. Также необходимо научить анализировать выступления обучающихся в соревнованиях, причины дисквалификации участников соревнований в связи с нарушениями правил соревнований. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны уметь пользоваться секундомером, правильно регистрировать результаты заплыва.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно построить группу перед началом учебно-тренировочного занятия;

 - уметь самостоятельно составить конспект и провести разминку на учебно-тренировочном занятии в группе начальной подготовки;

 - уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего стиля плавания;

 - уметь самостоятельно составить конспект и провести учебно-тренировочное занятии в группе начальной подготовки;

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими обучающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по плаванию;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе официальных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи-секретаря;

- пройти практику спортивного судейства в качестве судьи при участниках, судьи на повороте, судьи на дистанции, судьи-секундометриста (хронометриста);

- выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного зачета.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «плавание», для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «плавание».

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно составить конспект учебно-тренировочного занятия, отвечающий поставленной задаче;

 - уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа,

 - уметь определить и исправить техническую ошибку при выполнении соответствующего стиля плавания;

 - уметь руководить группой обучающихся на соревнованиях.

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.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице № 7

Таблица № 7

План инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Форма проведения мероприятия | Наименование мероприятий | Этап спортивной подготовки |
|  | Судейская практика |  |
| Теоретические занятия | Изучение правил соревнований по виду спорта «плавание» | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Практические занятия | Анализ выступления обучающихся в спортивных соревнованиях с целью выявления причин нарушения правил соревнований.  |
| Практические занятия | Хронометраж заплывов на разные дистанции (умение пользоваться секундомером, правильно регистрировать результаты заплыва). |
| Практические занятия | Оформление протокола соревнований |
| Практические занятия | Приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных соревнований и иных спортивных мероприятий.Стремление получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
|  | Инструкторская практика |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися начальных знаний спортивной терминологии,составление конспекта учебно-тренировочного занятия | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение обучающимися отдельных частей занятия в группе начальной подготовки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|  | Судейская практика |  |
| Теоретические занятия | Знание правил проведения соревнований по виду спорта «плавание" и основ организации и проведения соревнований. | этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное составление положения для проведения первенства школы по плаванию. |
| Практические занятия | Самостоятельное оформление протокола спортивных соревнований |
| Практические занятия | Прохождение практики спортивного судейства в качестве судьи при участниках, судьи на повороте, судьи на дистанции, судьи-секундометриста (хронометриста). |
| Практические занятия | Выполнение требований к прохождению теоретической подготовки и требований к сдаче квалификационного зачета. |
| Практические занятия | Выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта «плавание» | этап совершенствования спортивного мастерства |
| Практические занятия | Выполнение требований на присвоение судейской категории – судья третьей категории по виду спорта «плавание».  | этап высшего спортивного мастерства |
|  | Инструкторская практика |  |
| Теоретические занятия | Получение обучающимися углубленных знаний спортивной терминологии, умение составлять конспект занятия | этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства |
| Практические занятия | Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки и в группе учебно-тренировочного этапа. |
| Практические занятия | Руководство обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя |

В годовом учебно-тренировочном плане на каждом этапе спортивной подготовки определен объем (в часах) инструкторской и судейской практики. (Приложение №1 к Программе).

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к спортивным мероприятиям);

- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- этапные и текущие медицинские обследования;

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

- санитарно-гигиенический контроль за режимом и местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

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

− контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнением больших по объему и интенсивности нагрузок, сохранением высокой работоспособности и невозможна без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-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 обучающихся.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;

- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов, используемых в учебно-тренировочнях занятиях;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, применение отвлекающих мероприятий;

- внушение;

- психорегулирующее учебно-тренировочное занятие.

**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 продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов 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 учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

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

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них водной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося (спортсмена), поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации)(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования | 1 раз в 6 месяцев |
| Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| Применение медико-биологических и физиотерапевтических средств | В течение года |
| Применение педагогических средств | В течение года |
| Применение психологических средств | В течение года |
| Применение гигиенических средств | В течение года |

**III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

3.1.2.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения Программы, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10, 11, 12

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание(вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | без учета времени |
| 2.2. | Бег челночный 3х10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее  | не менее |
| 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | не менее |
| 1 | 3 |

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5,50 | 6,20 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не более |
| 13 | 7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +4 | +5 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 4,0 | 3,5 |
| 2.2. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее |
| 3 |
| 2.3. | Исходное положение –стоя в воде борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед | м | не менее |
| 7,0 | 8,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
|  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,«первый юношеский спортивный разряд» |  |
|  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9,20 | 10,40 |
| 1.2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | - |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| - | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 8,0 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 165 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 5,3 | 4,5 |
| 2.2. | Исходное положение –стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее |
| 5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 45 | 35 |
| 2.4. | Исходное положение –стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м | с | не более |
| 6,7 | 7,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее |
| 7,5 | 5,3 |
| 2.2. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее |
| 50 | 40 |
| 2.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 7 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее |
| 5 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**Рекомендации по организации проведения комплексов контрольных упражнений.**

Бег на 30 м.

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

Бег на 1000 и 2000 м.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых. Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

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

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

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

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

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

Прыжок в длину с места.

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

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 х 10 м.

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

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Бросок набивного мяча вперед из-за головы 1 кг.

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

Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

Оборудование: гимнастическая палка с разметкой или сантиметровая лента (рулетка). Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперѐд-назад, держа в руках гимнастическую палку. Далее ширина хвата уменьшается, лучший результат фиксируется в протокол. Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

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

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами.

Плавание 50 метров вольный стиль (для этапа НП).

Оборудование: дорожка в плавательном бассейне длинной 25, 50 м. Упражнение выполняться со стартовой тумбочки или старта из воды. По команде «На старт!» участники занимают стартовое положение. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!» - начинают заплыв. Дистанция преодолевается по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания бортика-финиша рукой. Измерение производится без учета времени.

Скольжение в воде лежа на груди, руки вперед.

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на воде и на суше.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку обучающихся с последующей регистрацией в журнале.

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

3. Информировать администрацию о происшествиях, травмах и несчастных случаях.

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

1.Тренер-преподаватель является за 15 минут до начала тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к учебно-тренировочному занятию не допускается.

2.Учебно-тренировочная группа занимается под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

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

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

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

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки возможно предусмотреть нормативы (испытания) по иным видам подготовки (теоретическая, техническая и т.д.).

Примерные тесты для промежуточной аттестации по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, для обучающихся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки

1. Какой из перечисленных способов плавания является наиболее быстрым и экономичным способом:

- кроль на груди;

- кроль на спине;

- брасс;

- баттерфляй.

2. Назовите наиболее универсальный метод в тренировке, применяемый в плавании для развития скоростных качеств: - непрерывный; - интервальный (повторный).

3. Перечислите основные средства обучения в виде спорта «плавание».

4. Перечислите основные правила поведения на воде и требования безопасности.

5. Перечислите основные компоненты техники спортивных способов плавания.

6. Проанализируйте положение тела и технику движений рук при плавании кролем на груди.

7. Какие физические свойства воды благотворно действуют на организм человека?

8. Назовите, в какой последовательности изучаются элементы спортивных способов плавания на суше и в воде?

**IV. Рабочая программа по виду спорта "плавание"**

Рабочая программа – это нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание, методику учебной тренировки по виду спорта «плавание», в соответствии с которым тренер-преподаватель осуществляет учебно-тренировочный процесс по годам и этапам обучения в многолетнем процессе спортивной подготовки обучающегося.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

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

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

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

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

- получение обучающимися (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 учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

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

- повышение работоспособности обучающихся (спортсменов), расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности обучающихся (спортсменов) высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся (спортсменов) высокой квалификации для пополнения сборных команд области, страны;

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

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующими и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность учебно-тренировочного занятия определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане учебно-тренировочного занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению задач основной части. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук) и способом в целом.

Основная часть учебно-тренировочного занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части учебно-тренировочного занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки и повышение в то же время эмоциональности учебно-тренировочного занятия. Поэтому в конце учебно-тренировочного занятия проводятся игры, эстафеты. Учебно-тренировочное занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности учебно-тренировочного занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Влияние физических качеств на результативность по плаванию.

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Быстрота. Скоростные способности.

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал частотой многократно повторяющихся действий.

Скоростные качества пловца проявляются в 3 основных видах: быстрота выполнения отдельных элементов техники; быстрота реакции; быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартёра. Быстрота выполнения цикла движения особенно важна при выполнении движений пловца. Для воспитания быстроты движений используют силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лёжа; из упора лёжа на спине встать по сигналу и добежать до стены и др.). Для совершенствования быстроты реакции на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или и в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.)

Сила.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата. При плавании тело пловца преодолевает сопротивление воды. Характерная особенность силовой подготовки пловца – комплексное воспитание силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости.

Основными средствами силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением своего веса, с гантелями, набивными мячами и другими предметами). Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требует не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называют скоростно-силовыми.

Выносливость.

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

Основными методами воспитания выносливости пловца является плавание с различного рода отягощениями, с лопаточками, надетыми на руки, с различными тормозными устройствами (резиновый круг в ногах, пояс с тормозной пластинкой, парашют и другие). Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Хорошо развитая подвижность в суставах помогает быстрее овладеть техникой плавания и выполнять движения более качественно и экономно.

Наиболее распространенным методом улучшения гибкости являются специальные упражнения с увеличивающейся амплитудой движения. Их следует выполнять чаще, включая гимнастику в разминку. Упражнения на гибкость включают круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения и маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Координация.

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

В сформированном динамически устойчивом движении происходит автоматическое уравновешивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

Методы обучения.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач. При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

• словесные;

• наглядные;

• практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации урока, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

 Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а тренер имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание занимающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на уроке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;

- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество.

Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);

- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);

- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);

- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный (контрольный) метод тренировки - это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (т.е. характерной системой физических упражнений), но и эффективном методом обучения и воспитания.

Средства учебно-тренировочных занятий.

Основными средствами учебно-тренировочных занятий в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: обще-подготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: - общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду; - игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;

- упражнения для изучения техники стартов, поворотов.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

• повышения уровня общего физического развития обучающихся;

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

• организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при изучении плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у детей. Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

• формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; • освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

• устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Учебные прыжки в воду применяются в целях:

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

• подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Учебные прыжки: сидя на бортике, стоя на бортике с различным и.п. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки игра является основным методом изучения наряду с упражнениями.

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;

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

- игры с всплыванием и лежанием на воде;

- игры с выдохами в воду;

- игры со скольжением и плаванием;

- игры с прыжками в воду;

- игры с мячом.

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

- упражнения для изучения техники кроля на груди;

- упражнения для изучения техники кроля на спине;

- упражнения для изучения техники брасса;

- упражнения для изучения техники дельфина (баттерфляя).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1) положение тела,

2) дыхание,

3) движения ногами,

4) движения руками,

5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

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

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

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

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

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

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности спортсменов. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

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

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

• проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

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

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

• умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

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

Упражнения для изучения техники стартов и поворотов

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

Ко времени изучения стартового прыжка с тумбочки пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Сначала разучивают спад в воду с отталкиванием в конце падения, затем - разучивают стартовый прыжок с бортика бассейна и только после этого приступают к изучению стартового прыжка с тумбочки.

Когда спортсмены освоят технику плавания кролем на спине, кролем на груди и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов

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

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

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

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

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

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

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

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два - три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе 61 со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400 м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: 5x6x100 м, 2x3x200 м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 м с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4x6x25 м со старта различными способами, 4x6x50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50 м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10— 15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

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

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

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

Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке обучающихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки обучающихся в Организации должен строиться с учетом календаря основных соревнований.

Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта «плавание» определены особенности учебно-тренировочной работы:

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяется Организацией самостоятельно.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание».

Учебно-тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе и в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

Психофизические состояния оказывают на деятельность обучающегося положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою обучающегося 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.

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

Психофизические состояния обучающихся.

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

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

- обучающийся 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 обучающегося 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-преподавателем командой.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся 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 обучающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

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 обучающихся (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 учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося 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 обучающегося и на его психическое состояние.

Учебно-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 учебно-тренировочные занятия. 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 обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно-тренировочное занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося (спортсмена).

Индивидуальный объём и структура индивидуальных учебно-тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося (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 лично тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

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 пловца, 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 пловца, 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 преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей пловцов 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 пловцов и специализированность проявления качеств, необходимых пловцу.

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 пловцами 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 пловца, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у пловца 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 обучающихся (спортсменов) и оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцептированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-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 | В | С |  |  |  |
| Масса тела |  |  |  | С | В | ОВ | В | В |  |
| ЖЕЛ |  |  |  | С | В | ОВ | В | В | С |
| МПК |  |  |  | С | В | ОВ | В | В | С |
| Координационные способности | С | В | В | В | С |  |  |  |  |
| Подвижность в суставах | 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-гликотические 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 |  |  |  |  |  |  |
| Максимальная сила |  |  |  | С | В | ОВ | В | С |  |
| 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 |  |

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 | В | 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-гликотические 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 лету 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 началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование взрослой ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания. 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.

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

В научно-методическом сопровождении спортивной подготовки выделяются следующие направления методической деятельности:

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

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные методы и приемы психологической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии

проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду.

Продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов.

В конце второго полугодия (декабрь) занимающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока.

В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок.

Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

Завершает урок плавания подведение итогов.

В течение года на место выбывших детей (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого года этапа начального обучения, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й год обучения.

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, изучение и совершенствование техники плавания баттерфляем, брассом, стартов и поворотов.

Среди средств подготовки широко используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, упражнения для изучения и

совершенствования техники спортивных способов плавания, игры, эстафеты, прыжки в воду.

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.

Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине.

Используются дистанции до 400 м одним способом или 39 комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м.

Типичные тренировочные серии: 3-4 х 200 м, 4-8 х 100 м, 6-10 х 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 х 25 м.

В конце второго года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями этапа начальной подготовки, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть со старта в полной координации всеми способами 4 х 100 м, 200 м комплексное плавание, 200 м вольный стиль.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП, постепенного увеличения объема плавания и длины учебно-тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

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

ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных

микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного обучающегося в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления.

Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие иобще-подготовительные мезоциклы.

Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки.

Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м -прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков). 1-й и 2-й годы обучения учебно-тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель), зимне-весенний (13 недель) и весеннее-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в тренировочных группах.

Учебно-тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку.

Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные учебно-тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду). Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для

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

На этом этапе происходит окончательный выбор спортивной специализации, подготовка пловцов четко дифференцируется в зависимости от предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям.

Планирование тренировки принимает все более индивидуализированный характер.

Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК (3-я зона, смешанная аэробно-анаэробная направленность работы). Эффективность положительного переноса тренированности резко снижается, развитие выносливости происходит путем применения специфических плавательных нагрузок.

Общий объем плавания стремительно нарастает и доходит до 75-85 % от того, что характерно для этапа высшего спортивного мастерства. К концу этапа значительно увеличиваются нагрузки в гликолитическом энаэробном режиме.

Возраст занимающихся является оптимальным для развития максимальной силы. В тренировку включаются упражнения с максимальными отягощениями.

В начале этапа должна начаться целенаправленная работа по развитию специальных силовых возможностей (скоростно-силовой и силовой выносливости), ближе к завершению увеличивается доля работы по развитию скоростно-силовых способностей.

**4.2. Учебно-тематический план.**

Учебно-тематический план составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с тематическим материалом по теоретической подготовке представлен в приложении № 4 к Программе**.**

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» основаны на особенностях вида спорта «плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности и специфика учебно-тренировочного процесса в плавании - это организация основного объема учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки в плавательных бассейнах 25 метров или 50 метров.

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 плавание как вид спорта включает в себя: плавание, водное поло, прыжки в воду, синхронное плавание. 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**.**

Современное плавание отличается исключительно высоким уровнем спортивных достижений и острейшей конкуренцией спортсменов на международной арене. Задача пловца – скоростное преодоление дистанции (строго регламентированного расстояния) одним из способов плавания за определённое время.

Дисциплины вида спорта «плавание»

*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 пловцов 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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня.

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

 Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

 К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие плавательного бассейна, спортивного зала, тренажерного зала; наличие раздевалок и душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н

- обеспечение обучающихся оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Материально-технические условия реализации Программы приведены в таблицах № 14-15.

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
|  | Весы электронные | штук | 1 |
|  | Доска для плавания | штук | 30 |
|  | Доска информационная | штук | 2 |
|  | Колокольчик судейский | штук | 10 |
|  | Ласты тренировочные для плавания | штук | 30 |
|  | Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые) | штук | 60 |
|  | Мат гимнастический  | штук | 15 |
|  | Мяч ватерпольный  | штук | 5 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Поплавки-вставки для ног (колобашка) | штук | 30 |
|  | Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением | штук | 30 |
|  | Разделительные дорожки для бассейна (волногасители) | комплект | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна  | штук | 2 |
|  | Секундомер электронный | штук | 8 |

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Гидрокостюм стартовый (женский) | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Гидрокостюм стартовый (мужской) | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм спортивный | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Купальник женский | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Носки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Очки для плавания | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Плавки (мужские) | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Полотенце | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Рюкзак спортивный  | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка с коротким рукавом  | шт | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шапочка для плавания | шт | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный№ 62203),

 профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615),

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

Повышение квалификации работников является непрерывным процессом и осуществляется 1 раз в 3 года в течение всего периода работы в Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В Организации применяются следующие комплексы информационных образовательных ресурсов:

* + - 1. Журнал «Плавание» - М - 2012-23г.г.
			2. Система подготовка спортивного резерва - М., 1999.
			3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В - «Советский спорт» – 2009
			4. Искусство тренировки пловца. Книга тренера - Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. - "ИТРК" – 2019
			5. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты) - Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. - "Советский Спорт" – 2014
			6. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах - Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Поликарпочкина Н.В. - "Советский Спорт" – 2014
			7. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом - Баранов В.А., Петрова Н.Л.- «Человек» – 2013
			8. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Лафлин Т., Делвз Д. - Манн, Иванов и Фербер – 2011
			9. Анатомия плавания - Маклауд Й. - "Попурри" – 2013
			10. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому - Лафлин Т. - Манн, Иванов и Фербер – 2012
			11. Плавание. Игровой метод обучения - Карпенко Е., Коротнова Т. и др. – «Терра-Спорт» – 2009
			12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/(утв.приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. № 1004)
			13. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
			14. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова, под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М: Академия, 2014.
			15. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей (учебное пособие) - Р. Гузман - Минск: Попурри, 2013.
			16. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" - В.И. Григорьев - СПб. 2014.
			17. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов - учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" - А.В. Козлов - СПб - 2014.
			18. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" - А.В. Козлов - СПб - 2014.
			19. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" - А.В. Козлов - СПб - 2014.
			20. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" - А.И. Крылов, Е.В. Ивченко, А.А. Литвинов– СПб – 2014
			21. Спортивное плавание. Путь к успеху, в 2 кн. - под общ.ред. В.Н. Платонова - М.: Советский спорт, 2012
			22. Теория и методика спорта высших достижений (плавание): учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" - В.И. Григорьев - СПб, 2014
			23. Перечень интернет-ресурсов
			* <http://www.minsport.gov.ru>
			* <http://kfis.spb.ru>
			* http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka
			* <http://www.russwimming.ru>
			* spbswim.ru
			* [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).
			* www.spjrtvisor/ru/

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше одного года | до 3-х лет | свыше 3-х лет | весь период | весь период |
|   |   | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП | час | % по ФССП |
| 1 | Общая физическая подготовка | **133** | 57 | **156** | 50 | **268** | 43 | **266** | 32 | **187** | 18 | **137** | 11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | **47** | 20 | **78** | 25 | **175** | 28 | **249** | 30 | **416** | 40 | **524** | 42 |
| 3 | Участие в соревнованиях | **0** | 0 | **3** | 1 | **13** | 2 | **83** | 10 | **125** | 12 | **175** | 14 |
| 4 | Техническая подготовка | **42** | 18 | **56** | 18 | **112** | 18 | **150** | 18 | **187** | 18 | **225** | 18 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **7** | 3 | **13** | 4 | **37** | 6 | **50** | 6 | **62** | 6 | **62** | 5 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | **0** | 0 | **0** | 0 | **6** | 1 | **17** | 2 | **21** | 2 | **25** | 2 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **5** | 2 | **6** | 2 | **13** | 2 | **17** | 2 | **42** | 4 | **100** | 8 |
|   | **Количество часов в неделю** | **4,5** |   | **6** |   | **12** |   | **16** |   | **20** |   | **24** |   |
|   | **Общее количество часов в год** | **234** |   | **312** |   | **624** |   | **832** |   | **1040** |   | **1248** |   |

Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **Профориентационная деятельность** |
| Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| **Здоровьесбережение** |
| Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. | В течение года |
| **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| **Развитие творческого мышления** |
| Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| Другое направление работы,определяемое организацией,реализующейдополнительныеобразовательные программыспортивной подготовки | Согласно плану спортивной школы | В течение года |

Приложение № 3

**План мероприятий,**

**направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Программа/ Тема | Сроки проведения | Тип мероприятия |
| Этап начальной подготовки | «Веселые старты» | 1-й год обученияв течение года | Интерактивные занятия с использованием методических рекомендацийРУСАДА. |
| «Настоящий спортсмен»«Честная игра»«Чистый спорт» | 1-й год обученияв течение года | Настольные игры с карточками |
| Определение понятия -«допинг», какой вред оннаносит развитию спорта издоровью спортсмена | 2-й год обучения 1 раз в год | Беседа, демонстрация фильма |
| Что мы знаем о допинге | 2-й год обучения 1 раз в год | Викторина |
| Мечта побеждать | 2-й год обучения в течение года | Диспут по содержанию произведения |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговойкультуры» | 1 раз в год | Родительское собрание |
| Важные вопросы о допинге (процедура допинг контроля, что такое допинг) | 1 раз в год | Беседа |
| Виды нарушений антидопинговых правил и их последствия. Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Диспут  |
| Проверка лекарственных препаратов(знакомство с международнымстандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Беседа |
| Антидопинг: важные факты и основные моменты (что такое ВАДА, что такое РУСАДА, что такое АДАМС). Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайтеРУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курсав системе антидопинговогообразования |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.  | 1 раз в год | Лекция, диспут |
| Социальные последствия допинга | 1 раз в год | Беседа |
| Мотивация нарушения антидопинговых правил. Наказания за нарушение антидопинговых правил. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Последствия допинга для здоровья. Допинг-зависимое поведение.Профилактика допинга.Повышение спортивных результатов без допинга. | 1 раз в год | Лекция, диспут, беседа |
| Онлайн обучение на сайтеРУСАДА | 1 раз в год | прохождение онлайн-курса в системе антидопинговогообразования |

Приложение № 4

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/ свыше года обучения:** | **420/780** |  |  |
| История возникновения вида спорта плавание и его развитие | 120/180 | сентябрь-октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом: История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.  |
| Оборудование и спортивный инвентарь по плаванию. Правила поведения | 30/60 | октябрь-ноябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Развитие спортивного плавания. | 60/120 | декабрь-январь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений, и навыков: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях плаванием | 60/120 | февраль-март | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена юного пловца. Основные виды и правила закаливания Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 30/60 | апрель-май | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники плавания | 120/240 | в течение года | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения:** | **2220/3000** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств пловца | 120/240 | сентябрь-октябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| Физиологические основы физической культуры | 120/240 | октябрь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по плаванию | 60/60 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Режим дня и питание юных пловцов. Влияние физических упражнений на организм человека | 180/280 | ноябрь-январь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. |
| История зарождения олимпийского движения | 60/60 | декабрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ пловца | 60/120 | в течение года | Классификация соревнований. Анализ участия в соревнованиях в соответствии с ФССП. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.Структура и содержание Дневника обучающегося. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники плавания | 1230/1430 | в течение года | Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 120/240 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Правила вида спорта плавание | 240/300 | февраль-апрель | Деление участников по возрасту и полу. Терминология. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по плаванию. Правила, организация и проведения соревнований: Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. |
| Правила безопасности на открытых водоемах | 30/30 | май | Инструктаж перед летним оздоровительным сезоном |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапах ССМ и ВСМ:** | **3720** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного плавания | 120 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 240 | октябрь-декабрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ пловца | 360 | ноябрь-май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 420 | в течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 480 | в течение года | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.Спортивная честь и культура поведения спортсмена.  |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 180 | ноябрь - январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро плавания | 420 | в течение года | Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования. |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 360 | в течение года | Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям |
| Влияние физических упражнений на организм человека | 300 | февраль-май | Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня) |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях | 420 | март-июнь | Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием |
| Основы методики тренировки: Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. | 300 | в течение года | Техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств) |
| Спортивный инвентарь и оборудование | 120 | Май-август | Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием |
| Восстановительные средства и мероприятия | Самостоятельно в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |