



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401

г. Южно-Сахалинск, 693000

тел. (4242) 671717

e-mail: ogaucsp@sakhalin.gov.ru

ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии представленного проекта
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «плавание» Областного государственного автономного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта»**

«10» марта 2023 года

Проект программы (далее - Проект) направлен на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Проект программы содержит все необходимые требования, предъявляемые к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание», реализующийся на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном и на этапе совершенствования спортивного мастерства по культивируемому виду спорта.

Проект включает сроки реализации этапов, возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, содержит характеристику и отличительные особенности учебно-тренировочного процесса по виду спорта «плавание», в том числе его программный материал, контрольные и контрольно-переводные нормативы, требования к результатам прохождения программы, материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации программы.

Заключение: Представленный Областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа водных видов спорта» проект дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Минспорта России от

16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», проект составлен с учетом приказа Минспорта России от 20.12.2022 № 1284 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Проект программы представляет собой завершённый документ и рекомендуется к использованию в работе.

Начальник Управления
по летним и зимним видам спорта
С заключением ознакомлен:



Т.В. Бодряга

Должность директор 
«10» марта 2023 г. _____
подпись _____ ФИО _____

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
к заключению от 03.03.2023

Дата поступления	Должность	ФИО	Подпись
	Начальник отдела координации деятельности и методического обеспечения организации	Т.Ф. Лебедева	
	Инструктор-методист	Е.А. Погорелова	

Областное государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта»

ПРИНЯТА на заседании
тренингового совета
от « 03 » 04 2023г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
Директор
Мелешков С.Ю.
Приказ № 3 от « 10 » 04 2023



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»**

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 2 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года

Разработчик: ст.инструктор-методист
Платонова Ж.В.

Южно-Сахалинск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Характеристика вида спорта «плавание» и его отличительные особенности	6
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	25
2.5.	Календарный план воспитательной работы	31
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
2.6.1.	Теоретическая часть	35
2.6.2.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	37
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	43
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	45
III.	Система контроля	48
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки	49
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	52
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	53
IV.	Рабочая программа по виду спорта «плавание»	65
4.1.	Влияние физических качеств на результативность пловцов	65
4.2.	Особенности физического развития спортсменов	68
4.3.	Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки	73
4.4.	Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	82
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	95
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	96

6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	96
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	98
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	100

I. Общие положения

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - Программа) ОГАУ ДО «Спортивная школа водных видов спорта» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «плавание» и разработана в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации, 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.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «плавание»:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение техники по виду спорта «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- достижение наивысших результатов в спорте, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Приоритетные направления деятельности:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культуры и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- физическое развитие, направленное на достижение спортивных результатов, спортивного мастерства каждым обучающимся в соответствии со своими возможностями и способностями;

- отбор одаренных детей для дальнейшей специализации прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- валеологическое развитие, направленное на формирование потребности в здоровом образе жизни;

- воспитание морально-волевых качеств, патриотическое развитие, направленное на формирование патриотических чувств, сохранение и развитие чувства гордости за свою малую Родину, привитие общекультурных ценностей и принципов честной, спортивной борьбы;

- этическое развитие, направленное на формирование осознанного отношения к общечеловеческим ценностям;

- развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

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

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «плавание»;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знаний особенностей спортивной тренировки, методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивных сборной команды Сахалинской области и Российской Федерации;

- подготовка из числа спортсменов судей по виду спорта «плавание».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных и спортивных.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяет задачи деятельности Учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к количественному и качественному составу групп

спортивной подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «плавание» и его отличительные особенности.

Плавание - олимпийский вид спорта (спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении за наименьшее время различных дистанций).

Плавание – один из самых популярных и полезных видов спорта. К тому же плавание - это вид спорта очень красивый и увлекательный, который укрепляет все группы мышц. 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., во время 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 тазобедренных суставов. 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. Занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Виды (способы) плавания:

Вольный стиль. Всероссийская Федерация плавания определяет плавание вольным стилем таким образом: «Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции». Ранее в качестве вольного стиля использовались: брасс, плавание на боку и треджен-стиль. В 1920-х годах все эти стили плавания вытеснил более совершенный и быстрый кроль.

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

Плавание на спине. Способ плавания на спине, визуально похожий на «перевернутый кроль». Так же, как в кроле, пловец совершает здесь попеременные гребки руками (правда взмах выполняется прямой рукой, а не согнутой), в то же время непрерывно и попеременно поднимая и опуская ноги. Так как лицо спортсмена практически постоянно (кроме старта и поворотов) находится над водой, отпадает необходимость выдохов в воду. Данный способ плавания подразумевает скольжение только на спине, за исключением движения при выполнении поворота.

Брасс. Представляет собой способ плавания на груди, в ходе которого спортсмен выполняет симметричные, одновременные движения рук и ног. Это самый древний и самый медленный вид плавания. Благодаря низкой энергозатратности этот способ позволяет преодолевать большие расстояния.

Баттерфляй (дельфин). Спецификой является плавание на груди, при котором спортсмен выполняет симметричные, одновременные гребки правой и левой половинами тела. Это самый энергозатратный способ, который требует высокого показателя выносливости и точности исполнения.

Комплексное плавание и эстафетное плавание. В комплексном плавании пловец преодолевает дистанцию четырьмя стилями, меняя их после прохождения каждой четверти дистанции в следующей очередности: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль. Завершение каждой четверти дистанции должно производиться по правилам финиша данного способа плавания. В комбинированной эстафете пловцы преодолевают дистанцию четырьмя стилями в следующем порядке: на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем. Каждый участник эстафеты должен финишировать в соответствии с правилами данного стиля плавания.

Дисциплины, дистанции, программа и характер соревнований. Официальные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Дисциплины вида спорта «плавание» (номер – код - 0070001611Я)

Дисциплины	Номер код
------------	-----------

	Бассейн 25 м	Бассейн 50 м
Вольный стиль 50м	0070271811Я	0070011611Я
Вольный стиль 100 м	0070281811Я	0070021611Я
Вольный стиль 200 м	0070611811Я	0070031611Я
Вольный стиль 400 м	0070301811Я	0070041611Я
Вольный стиль 800 м	0070311811Я	0070051611Я
Вольный стиль 1500 м	0070321811Я	0070061611Я
На спине 50 м	0070331811Я	0070071811Я
На спине 100 м	0070341811Я	0070081611Я
На спине 200 м	0070351811Я	0070091611Я
Брасс 50 м	0070391811Я	0070101811Я
Брасс 100 м	0070401811Я	0070111611Я
Брасс 200 м	0070411811Я	0070121611Я
Баттерфляй 50 м	0070361811Я	0070131811Я
Баттерфляй 100 м	0070371811Я	0070141611Я
Баттерфляй 200 м	0070381811Я	0070151611Я
Комплексное плавание 100 м	0070161811Я	
Комплексное плавание 200 м	0070421811Я	0070171611Я
Комплексное плавание 400 м	0070431811Я	0070181611Я
Эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070441811Я	0070191611Я
Эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070451811Я	0070201611Я
Эстафета 4x100 м - комбинированная	0070461811Я	0070211611Я
Эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная		0070551811Я
Эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная		0070561611Я
Эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная		0070571811Н
Эстафета 4x 50 м - комбинированная	0070261811Я	
Эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	0070541811Л	0070631811Л
Эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	0070291811Л	0070621811Л
Эстафета 4x 50 м - вольный стиль	0070471811Л	0070481811Н
Эстафета 4x 50 м - на спине		0070491811Н
Эстафета 4x 50 м - брасс		0070501811Н
Эстафета 4x 50 м - баттерфляй		0070511811Н

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Н – юноши, девушки;

Л – мужчины, женщины;

Я – все категории.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «плавание» для лиц, зачисленных в Учреждение и проходящих спортивную подготовку составляют:

этап начальной подготовки - 2 года,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет,

этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года,

этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается (Таблица 1).

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», п.46 Приказа № 999, п. 4.3. Приказа № 634 и нормами Сан Пин (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг").

Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта «плавание» об участниках спортивных соревнований. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее - ФССП). Максимальный возраст зачисления в Учреждение на этапы определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

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

Таблица 1.

Этапы спортивной	Срок реализации	Возрастные границы лиц,	Наполняемость
------------------	-----------------	-------------------------	---------------

подготовки	этапов спортивной подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения дополнительной программы спортивной подготовки (перечень нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы подготовки по виду спорта «плавание» определяется ФССП), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Министерством здравоохранения Российской Федерации (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий).

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в плавании. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых пловцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники плавания, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) у обучающихся формируется устойчивый интерес к занятиям видом спорта «плавание», происходит формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание». На учебно-тренировочном этапе обучающийся получает опыт участия в муниципальных, межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта плавание.

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется повышением уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Приобретаются знания и навыки оказания первой доврачебной помощи и углубляются знания антидопинговых правил. Спортсмен принимает участие в соревнованиях всероссийского уровня и показывает результаты, соответствующие присвоению спортивного результата «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года.

На этапе высшего спортивного мастерства обучающимся совершенствуется уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Спортсмен этого уровня подготовленности принимает участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и показывает результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», а также соответствует результатам уровня спортивной сборной команды Сахалинской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

Работа с обучающимися Учреждения организуется в течение календарного года. Начало учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января. Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных нагрузок, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в плавании, ознакомления их с техническим арсеналом вида спорта, привития любви к плаванию и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Учебно-тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ГССМ-1	ГССМ-2	ГССМ-3
Количество часов в неделю	6	9	12	13	14	16	18	20	24	28
Общее количество часов в год	312	468	624	676	728	832	936	1040	1248	1456

Объем спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, может увеличиваться или уменьшаться внутри микроцикла недельной продолжительности, в зависимости от периода подготовки обучающихся и в рамках ФССП.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Основными формами при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

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 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).

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

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных учебно-тренировочных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (единовременная (нормативная) пропускная способность плавательного бассейна составляет на 1 дорожку: ванна 50 м - 16 чел; ванна 25 м - 8 чел);
- не должен быть превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - до 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Примерный план-конспект тренировочного занятия на этапе начальной подготовки (до года)

Задачи:

1. Обучить технике плавания кролем на груди.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы	-	Словесные	2
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ, СУ (имитационные)	Строго регламентированного упражнения	10
Основная	Обучить технике плавания кролем на груди	СПУ, СУ (подводящие)	Строго регламентированного упражнения,	15
	Комплексно воспитать физические качества	СУ, СПУ, ОПУ (игровые)	частично регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	28
Заключительная	Восстановление функционального состояния организма	ОРУ	Стандартного упражнения, частично регламентированного упражнения	5

Вариант тренировочного занятия на начальном этапе спортивной подготовки

Задачи:

1. Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.
2. Закреплять упражнения по освоению с водой.

Части занятия	Задачи занятия	Содержание программного	Время выполнения	Организационно-методические
---------------	----------------	-------------------------	------------------	-----------------------------

		материала	дозировка	рекомендации
Подготовительная часть 15 мин	Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение. Приветствие.	2 мин	Выполнить на суше движения ногами кролем
		2. Сообщение задач занятия.	5 мин	
		3. Разминка на суше: - ОРУ, - имитационные упражнения на суше, сидя на скамейке.	3 мин	
		4. Разминка в воде.	5 мин	
Основная часть 40 мин	Закреплять упражнения по освоению с водой Учить движениям ног в кроле на груди и на спине.	5. Произвольное плавание		
		6. Упражнения по освоению с водой:		Выдох выполняем ртом и носом. На задержке, подбородок прижат к груди. На задержке, голову прижать к коленям. На задержке, смотрим в потолок. Лицо опущено в воду, таз поднять, ногами бить по воде. Удерживать живот у поверхности воды, колени не сгибать, смотреть в потолок. Смотреть вниз, колени не сгибать. Лицо опущено в воду, подбородок прижат к груди. На задержке дыхания. Смотреть в потолок, таз удерживать у поверхности
		- выдохи в воду;	10 раз	
		- звезда на груди;	5 раз	
		- поплавок;	5 раз	
		- звезда на спине;	5 раз	
		- работа ногами кролем у неподвижной опоры кролем:		
		- на груди;	4×10 с.	
		- на спине.	4×10 с.	
		7. Плавание на спине с помощью ног.	4×25 м.	
		8. Плавание на груди с движениями ногами.	4×25 м.	
		9. Плавание на груди при помощи ног «торпеда».	4×15 м.	
		10. Плавание на спине при помощи движений ног «торпеда».	4×15 м.	
		11. Плавание на спине при помощи движений ног, руки вдоль туловища	4×15 м.	

				воды
Заключительная часть 5 мин	Восстановление функционального состояния организма	12.Выдох и выдох в воду. 13. Доставание предметов со дна. 14.Организованный выход из воды. 15. Перекличка. Подведение итогов	10 раз 10 раз 2 мин	Глубокий вдох, продолжительный выдох под воду. Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу

Вариант тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Задачи:

1. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»;
2. Повторить технику поворота в «баттерфляй», скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения;
3. Развитие координационных и силовых способностей;
4. Воспитывать настойчивость, волю и трудолюбие.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, колобашки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Части занятия	Содержание программного материала	Время выполнения, дозировка	Организационно-методические рекомендации	Методы тренировки
Подготовительная часть 16 мин	Построение, приветствие. Проверка присутствующих по журналу. Краткий инструктаж по технике безопасности. Краткое сообщение задач урока. Вход в воду. Плавание кролем	4 мин 12 мин	Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку. Организованный выход пловцов из душевых в бассейн. Надеть ласты. Дыхание через 3	Словесный, наблюдение, опрос. Словесный, наблюдение. Равномерный

	на груди 800 м Упражнение на дыхание — 10 раз.		гребка, гребок заканчивается у бедра. Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох.	
Основная часть 69 мин	1. Плавание ноги «дельфин» руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2-4 удара ногами (в ластах) — 4 раза по 100 м. R=2мин	8 мин	Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы «от бедра». Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на доску.	Интервальный
	2. Плавание ноги «дельфин» руки «брасс» (в ластах) — 4 раза по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	8 мин	Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз тянуться за руками вперед. Не раскачивать плечевой пояс вверх и вниз.	Интервальный
	3. Плавание на руках дельфином с дыханием с коlobашкой между ног — 4 раза по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	8 мин	Вдох через 2 гребка. Голову убираем в воду, раньше, чем входят руки.	Интервальный
	4. Плавание брассом 200 м	3.30 мин	Плывем на скольжение на 4 шагах, сильный толчок ногами	Равномерный
	5. Упражнение на дыхание — 10 раз	30 сек	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.	
	6. Плавание упражнением для	15 мин	Без дых 1 гребок тазом движение	Интервальный

	баттерфляй: 12 раз по 50 м R=1.15 - левая рука 2 гребка + правая рука 2 гребка + в корд 2 гребка - гребок правой - гребок левой Руки внизу - руки на плечи, в координации батт - баттерфляй: - пронос впередназад - гребок двумя, пронос попеременно над водой - ныряние под воду с рук на ноги, с ног на руки Повторяем поворот.		вперед амплитуда больше руки назад-вдох. даёт силовую нагрузку окончание у бедра во время пролета над водой, руки зафиксированы в положении «стрелочка» и успеть взять вдох.	
	7. Упражнение на дыхание — 10 раз	1 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.	
	8. Плавание способом «дельфин» на согласование движений ногами, руками и дыхания (в ластах) — 8 раз по 100 м. R=2 мин Повторяем поворот.	16 мин	Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять «гребок» до бедер. При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку	Интервальный

			бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.	
	Плавание кролем на спине 600м	9 мин	Следим за положением головы	Равномерный
Заключительная часть	Упражнение на дыхание — 10 раз. Подведение итогов Домашнее задание: Имитация техники плавания баттерфляем перед зеркалом 30 раз	5 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой, продолжительный выдох. Группа строится. Тренер подводит итоги: указывает на достижения и ошибки отдельно каждого занимающегося.	Анализ

Вариант тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование мощности гребка, устойчивости положения тела в воде, скольжения;
2. Совершенствование техники поворотов, скольжения и выхода после толчка от бортика;
3. Развитие общей выносливости, скоростных качеств;
4. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Инвентарь: плавательные доски, ласты, трубки, лопатки, ручной секундомер, стационарный секундомер, свисток.

Части занятия	Содержание программного материала	Время выполнения, дозировка	Организационно-методические рекомендации	Методы тренировки
Подготовительная часть	Вход, проверка присутствующих	5 мин	Постановка цели и задач	Словесный, наблюдение,

	х по журналу		тренировочного занятия	опрос
Основная часть	Комплексное плавание в среднем темпе 800 м	12 мин	Разогреть и размять все группы мышц и сухожилий	Равномерный
	Работа на ногах комплексным плаванием в ластах 400 м	7 мин	Хорошо размять и растянуть голеностоп	Равномерный
	Работа на ногах основным стилем - 10 раз по 50 м R=1 мин	10 мин	5х50 ускорение на первых 25 метрах 5х50 ускорение на последних 25 метрах	Переменный
	Упражнения основным стилем - 16 раз по 50 м	20 мин	Отработка техники плавания основным стилем. Контроль за правильностью выполнения упражнений	Равномерный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание вольным стилем в полной координации в лопатках в режиме - 3 раза по 400 м R= 5.30 мин	17 мин	Используем повторный метод тренировки. Нарабатываем общую выносливость, контроль за правильностью резкого гребка и хорошего скольжения после него.	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем, с уменьшением количества гребков на каждые 25 метров - 8 раз по 100 м R= 2.00 мин	16 мин	Полный контроль за техникой плавания, положением тела, мощностью и резкостью гребка, скольжения по воде	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный

	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.00 мин	4 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 20-30 секунд	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.15 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 35-45 секунд	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Плавание основным стилем на развитие скоростных качеств - 4 раза по 50 м R= 1.30 мин	5 мин	Основная задача - развить и удержать максимальную скорость с интервалом отдыха 50-60 секунд	Интервальный
	Раскупаться 200 м любым способом	5 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
	Упражнение вольным стилем на дыхание 3/3 + 5/5 + 7/7 + 9/9 - 400 м	8 мин	Выдержать дыхание	Равномерный
	Раскупаться 75 м любым способом	1 мин	Восстанавливаем дыхание	Равномерный
	Плавание основным стилем со старта - 2 раза по 25 м	3 мин	Развить максимальную скорость со старта	Повторный
	Раскупаться 100 м любым способом	2 мин	Восстанавливаем дыхание, спускаем пульс	Равномерный
Заключительная часть	Выход из воды. Подведение	5 мин	Анализ тренировки	

	итогов тренировки			
--	----------------------	--	--	--

Учебно-тренировочные мероприятия- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов (п.19 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3.

№ 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	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области				
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		

Учебно-тренировочные сборы проводятся Учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в таблице **Учебно-тренировочные мероприятия**.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется 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 Сахалинской области и муниципального

образования г. Южно-Сахалинск, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

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

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования. Контрольные соревнования проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, 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 (РУСАДА, ВАДА).

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание».

Годовое распределение объемов соревновательных нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки по виду спорта «плавание» приведены в *Таблице 4*:

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4.

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	4	4	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по плаванию осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- 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.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане учебно-тренировочного процесса указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации учебно-тренировочного процесса подразумеваются

учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы и т.д. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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

Годичные макроциклы.

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

В **подготовительном** периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и социально-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 влияния общей физической подготовленности спортсмена на его организм, 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 учебно-тренировочного процесса предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочного занятия 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 повышение 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 и основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

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

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

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

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы

недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

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

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочных занятий 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 микроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большим 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, совершенствуется 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 учебно-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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12-14	16-18	20-28	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		16	16	16	12	7	4
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	18-22	11-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34	40-45	42-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	10-12	12-14	14-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-12	3-13	3-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество часов в год		312	468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

С увеличением общего годового объема часов отведенного на прохождение этапа спортивной подготовки, изменятся по годам соотношение времени отведенного на различные виды подготовки, в частности, удельный вес ОФП сокращается, а объем СФП увеличивается.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Приоритетными направлениями воспитательной работы Учреждения являются:

- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
- социальная защита детей на основе личностной ориентации;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Открытые уроки для НП 1 года обучения	Открытые уроки по плаванию	Апрель-май	Тренеры-преподаватели
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение	Дни здоровья и	В течение года	Отдел

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни; - мероприятия направленные на пропаганду и борьбу с допингом в спорте.		спортивной подготовки (методисты)
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течение года	Тренеры-преподаватели
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику алкоголизма, наркомании и табакокурения	«Спорт против наркотиков», «Алкоголь и спорт», «Пристрастия уносящие жизнь»	В течение года	Методисты и тренеры-преподаватели
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	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	Беседы, встречи и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия запланированные	В течение года	Методисты и тренеры-преподаватели

	развития вида спорта «плавание» в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Сахалинской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Учреждением		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением; - «Бессмертный полк»; - «Свеча памяти»; - «День флага»; - «День народного единства»; - «День России».	Согласно календарю	Тренеры-преподаватели
4.	Организация и проведение «Дня безопасности»	Встреча обучающихся ОГАУ «СП ВВС» с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах». Беседы, встречи, конкурсы и флешмобы на тему		Методисты и тренеры-преподаватели

		« Мир и терроризм»; «Вредные сайты интернета».		
5.	Профориентационная деятельность			
5.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «плавание» и терминологии, принятой в виде спорта «плавание»; - 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 согласно Календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Сахалинской области и Календарному плану ОГАУ «СПБ ВВС»	Тренеры-преподаватели и
5.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течение года	Тренеры-преподаватели и

		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.		
--	--	--	--	--

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

Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

2.6.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную

подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в Учреждении и подаётся на согласование ответственному специалисту за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области ежегодно до 1 декабря.

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

Таблица 7.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап	1.Веселые	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза	Пример программы

начальной подготовки	старты			в год	мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа фото/видео,
	2.Теоретическ ое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области
	3. Проверка лекарственны х препаратов (знакомство с международн ым стандартом «Запрещенны й список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4.Антидопин говая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области	По назначе нию	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Сахалинской области.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный

					курс: https://newrusada.triagonal.net
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:

					сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Сахалинской области.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление

					краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Специалист по антидопингу в Сахалинской области РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в

порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по

собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одним из основных разделов спортивной подготовки является судейская и инструкторская практика. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным для всех групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Инструкторская практика проводится с целью обучения спортсменов наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике, самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для разминки на суше. Судейская практика проводится на соревнованиях различного уровня с целью получения звания судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести всё учебно-тренировочное занятие в группах тренировочного этапа спортивной подготовки, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений, спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерско-преподавательской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и, постоянно участвуя в судействе соревнований муниципального и регионального уровней, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых учебно-тренировочных планах на всех этапах спортивной подготовки определен объем инструкторской и судейской практики.

На этапах ТГ и ССМ спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 8.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «плавание» с группами начальной подготовки. 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктор.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам по виду спорта «плавание». 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники по виду спорта «плавание». 6. Ведение дневника самоконтроля	Устанавливаются тренерско-преподавательским советом в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа подготовки.

		учебно-тренировочных занятий.	
2.	1. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Учреждении.	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий ОГАУ ДО «СП ВВС» под руководством тренера-преподавателя.	Устанавливаются тренерско-преподавательским советом в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа подготовки.
3.	1. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по виду спорта «плавание»	1. Судейство спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	

2.8. 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) (п.43 Приказа № 999).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются на основании требований, предъявляемых 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 нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Спортсмен представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие. Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся

коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

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

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

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом.

Перечень восстановительных средств, применяемых на этапах

Таблица 9.

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план учебно-тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т.д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность. Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой и рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивного объекта (Учреждения). Физические: - баня; - гидропроцедуры и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества.	Психо-педагогические: - психологический климат в группе; - взаимопонимание с тренером-преподавателем; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха и др.

III. Система контроля

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованного учебно - тренировочного процесса.

Даже если есть задатки к занятию плаванием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

Учреждение проводит отбор детей на этап начальной подготовки в возрасте 7 лет, в соответствии с Порядком приема в Учреждение, утвержденном директором ОГАУ ДО «Спортивная школа водных видов спорта». Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы

Таблица 10.

Контрольное мероприятие	Этапы и годы реализации Программы							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ							
	1	2	1	2	3	4	5	Весь период
Промежуточная аттестация	Май-июнь	Май-июнь	Май-июнь	Май-июнь	Май-июнь	Май-июнь	Май-июнь	Май-июнь
Контрольные соревнования			Весь период по отдельному графику согласно Календарю соревнований					
Итоговая аттестация	Декабрь							

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 обучения.

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 саморегуляции 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.

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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 выполнять 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 Сахалинской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований (п.434 Приказа № 999).

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «плавание»;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующее Программу, 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.

Освоение образовательной программы (за исключением образовательной программы дошкольного образования), в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ч.1 ст.58 Федеральный закон № 272-ФЗ).

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях (п.5 Приказа № 634).

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 (п. 5 Приказа № 634).

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными Программами, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавание» и включают:

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

Таблица 11.

№ 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/ 100 м свыше года обучения	-	без учета времени		без учета времени, оценивается техника плавания	
2.2.	Бег челночный 3 x 10 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	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

	вперед					
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	

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»

Таблица 12.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	8,0
2.4.	Техническое мастерство. Дистанция (100 м, 200 м, 400 м)	Обязательная техническая программа. Оценивается техническая подготовка всех способов.		

	комплексное плавание (в соответствии с тренировочным годом); дистанция (400 м, 800м) вольный стиль (в соответствии с тренировочным годом)	
3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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»

Таблица 13.

№ 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.	Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	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	количество раз	не менее	
			5	

	хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		
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»		

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»

Таблица 14.

№ 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	количество раз	не менее	
			5	

	хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Учреждение самостоятельно составляет, с учетом минимальных требований ФССП, перечень упражнений для оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов для всех этапов спортивной подготовки, также используя материал из практического опыта работы.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (спортивные разряды и спортивные звания) учитывает их возраст, пол, а также особенности вида спорта, включают в себя требования для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Решение о переводе обучающегося на следующий этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание» принимается решением тренерского совета на основании представления тренера-преподавателя по результатам итоговой аттестации (выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений в объеме не менее 80%) и зачета по теоретической подготовке.

Оценка результатов тестирования (нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень квалификации для зачисления и перевода на этапы) по виду спорта «плавание» проводится согласно таблицам представленным ниже:

Критерии оценки (баллы) общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица 15.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0

Бег на 30 м (сек.)	м	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5
	д	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	9	8	7	6	5	4
	д	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+3	+2	+1	0	-1	-2
	д	+5	+4	+3	+1	0	-2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	120	115	110	105	100	95
	д	115	110	105	100	95	90
Плавание (вольный стиль) 50 м	м/ д	50	40	30	20	менее 15	не про плы вани с дист анци и
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7
	д	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9
	д	3,4	3,2	3,0	2,8	2,6	2,4
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	«1 и более» - 5 баллов; «0 и менее» - 0 баллов.					
	д						

Критерии оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица 16.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 30 м (сек.)	м	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5
	д	6,7	6,9	7,1	7,3	7,5	7,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	9	8	7	6	5	4
	д	6	5	4	3	2	1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+3	+2	+1	0	-1	-2
	д	+5	+4	+3	+1	0	-2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	120	115	110	105	100	95
	д	115	110	105	100	95	90
Плавание (вольный стиль) 100 м	м/ д	Вся дист анци я без	Вся дист анци я с нару	Вся дист анци я с оста	Диста нция мень ше 50 м	Дис танц ия мен ьше	Не про плы вани е

		нару шен ия стил я плав ания	шен иям и стил я плав ания	новк ами и нару шен иям и стил я плав ания		25 м	дист анци и груб ое нару шен ие стил я плав ания
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7
	д	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9
	д	3,4	3,2	3,0	2,8	2,6	2,4
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	«1 и более» - 5 баллов; «0 и менее» - 0 баллов.					
	д						

Критерии оценки общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица 17.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 1 000 м (мин.)	м	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10	6,20
	д	6,00	6,10	6,20	6,30	6,40	6,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	15	14	13	12	11	10
	д	9	8	7	6	5	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+6	+5	+4	+3	+2	+1
	д	+7	+6	+5	+4	+3	+2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	150	145	140	135	130	125
	д	140	135	130	125	120	115
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6
	д	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4,4	4,2	4	3,8	3,6	3,4
	д	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	5	4	3	2	1	0
	д	5	4	3	2	1	0

Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0
	д	9,0	8,5	8,0	7,0	6,0	5,0
Техническое мастерство. Дистанция 100 м, комплексное плавание.	м	Обязательная техническая программа: учитывается правильность выполнения вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	д						

Критерии оценки общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица 18.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 1 000 м (мин.)	м	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,00
	д	5,40	5,50	6,00	6,10	6,20	6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	19	18	17	16	15	14
	д	12	11	10	9	8	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+6	+5	+4	+3	+2	+1
	д	+7	+6	+5	+4	+3	+2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	160	155	150	145	140	135
	д	150	145	140	135	130	125
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3
	д	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4,4	4,2	4	3,8	3,6	3,4
	д	3,9	3,7	3,5	3,3	3,1	2,9
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	7	6	5	4	3	2
	д	7	6	5	4	3	2
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	10	9	8	7	6	5
	д	10	9,5	9	8	7	6
Техническое мастерство. Дистанция 200 м, комплексное плавание.	м	Обязательная техническая программа: учитывается правильность выполнения вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	д						

Критерии оценки общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица 19.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 1 000 м (мин.)	м	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
	д	5,20	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	22	21	20	19	18	17
	д	14	13	12	11	10	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+7	+6	+5	+4	+3	+2
	д	+9	+8	+7	+6	+5	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	180	175	170	165	160	155
	д	160	155	150	145	140	135
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0
	д	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
	д	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,6
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	7	6	5	4	3	2
	д	7	6	5	4	3	2
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	10	9	8	7	6	5
	д	10	9,5	9	8	7	6
Техническое мастерство. Дистанция 200 м, комплексное плавание; 400 м, вольный стиль	м	Обязательная техническая программа: учитывается правильность выполнения вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	д						

Критерии оценки общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица 20.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 1 000 м (мин.)	м	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10
	д	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	29	27	25	23	21	20
	д	16	15	14	13	12	11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+8	+7	+6	+5	+4	+3
	д	+11	+10	+9	+8	+7	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя	м	185	180	175	170	165	160

ногами	д	170	165	160	155	150	145
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8
	д	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	д	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	7	6	5	4	3	2
	д	7	6	5	4	3	2
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	10	9	8	7	6	5
	д	10	9,5	9	8	7	6
Техническое мастерство. Дистанция 100 м избранным видом плавания, 200 м комплексное плавание; 800 м, вольный стиль	м	Обязательная техническая программа: учитывается правильность выполнения вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки					
	д						

Критерии оценки общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта «плавание»

Таблица 21.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 1 000 м (мин.)	м	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00
	д	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	30	28	26	24	22	20
	д	17	16	15	14	13	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+11	+9	+7	+5	+3	+1
	д	+15	+13	+11	+9	+7	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	190	185	180	175	170	165
	д	175	170	165	160	155	150
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5
	д	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
	д	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	7	6	5	4	3	2
	д	7	6	5	4	3	2
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	10	9	8	7	6	5
	д	10	9,5	9	8	7	6

Техническое мастерство. Дистанция 100 м избранным видом плавания, 200 м комплексное плавание; 800 м, вольный стиль	м	Обязательная техническая программа: учитывается правильность выполнения вдоха/выдоха, положение тела на воде, работа рук, ног, гребок, выполнение поворотов, старт с тумбочки
	д	

Критерии оценки 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»

Таблица 22.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег на 2 000 м (мин.)	м	9,00	9,10	9,20	9,25	9,30	9,35
	д	10,20	10,30	10,40	10,45	10,50	10,55
Подтягивание из виса на высокой перекладине	м	10	9	8	7	6	5
	д	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	-	-	-	-	-	-
	д	17	16	15	14	13	12
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+11	+10	+9	+7	+5	+3
	д	+15	+14	+13	+11	+9	+7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	200	195	190	185	180	175
	д	175	170	165	160	155	150
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта	м	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3
	д	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
	д	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	м	55	50	45	40	35	30
	д	45	40	35	30	25	20
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	7	6	5	4	3	2
	д	7	6	5	4	3	2
Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 метров (сек.)	м	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	7,3
	д	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6

Критерии оценки 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»

Таблица 23.

Упражнения	Баллы						
	Пол	5	4	3	2	1	0
Бег 30 м (сек)	м	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0
	д	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
Бег на 2 000 м (мин.)	м	8,00	8,05	8,10	8,15	8,20	8,25
	д	9,50	9,55	10,00	10,05	10,10	10,15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	м	38	37	36	35	34	33
	д	22	21	20	19	18	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	м	+13	+12	+11	+10	+9	+8
	д	+17	+16	+15	+14	+13	+12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	м	225	220	215	210	205	200
	д	190	185	180	175	170	165
Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
	д	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	м	60	55	50	45	40	35
	д	50	45	40	35	30	25
Подтягивание из виса на высокой перекладине	м	14	13	12	11	10	9
	д	9	8	7	6	5	4
Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	м	7	6	5	4	3	2
	д	7	6	5	4	3	2
	д	6,6	6,8	7,0	7,2	7,4	7,6

Уровень общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации рассчитывается путем суммирования баллов полученных за выполнение всех контрольных упражнений и деленных на количество этих упражнений, согласно Критериям оценки общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и представлен в Таблице 24.:

Таблица 24.

Баллы	Уровень подготовки
5,0-4,5	Высокий уровень подготовки

4,4-4,0	Выше среднего уровень подготовки
3,9-3,5	Средний уровень подготовки
3,4-2,6	Ниже среднего уровень подготовки
2,5 и ниже	Низкий уровень подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта «плавание»

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Учебно - тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказ в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач.

Подготовительная часть занятий: организация спортсменов, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть занятий: изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств пловцов.

Заключительная часть занятий: приведение организма спортсменов в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

4.1. Влияние физических качеств на результативность пловцов.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 25.

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

Уровень влияния физических качеств на результативность пловцов:

3- значительное влияние

2 - среднее влияние

1 - незначительное влияние

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 трёх 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 стартера. Быстрота выполнения цикла движения особенно важно 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 в 3 м от стены 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). 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 и 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, тянущий за пловцом, 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 в гимнастику, 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 уравнивание всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений.

4.2. Особенности физического развития спортсменов.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает

полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы:

- препубертатная;
- собственно пубертатная;
- пост пубертатная.

Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки, собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

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

Продолжительность этапа - 1-2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки.

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

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

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

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лету 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, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата 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 у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

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 и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Возраст начала этапа 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

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 энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

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

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

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных

анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

4.3. Средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

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 целостноконструктивного 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 эффективным методом обучения и воспитания.

Средства тренировки.

Основными средствами тренировки в плавании служат разнообразные физические упражнения. По степени близости к основным соревновательным действиям их обычно подразделяют на три группы: общеподготовительные упражнения, специальноподготовительные упражнения, соревновательные упражнения.

Каждая группа упражнений отличается по преимущественной направленности воздействия и применяется для решения различных задач на каждом очередном этапе тренировки.

Общеподготовительные упражнения направлены на укрепление здоровья и всестороннее функциональное развитие организма спортсмена. 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 27 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 спортсменов;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность изучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания спортсменов 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.и. «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.и. рук и ног.

Игры и развлечения в воде проводятся в заключительной части учебно-тренировочного занятия. Они улучшают эмоциональное состояние спортсменов, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям. На этапе начальной подготовки 1 года 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 на спине;
- упражнения для изучения техники брасса;
- упражнения для изучения техники баттерфляя (дельфина).

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой последовательности. Техника изучается отдельно 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 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 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.

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 отдельным 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 отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным 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 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 вольным стилем, 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. в дисциплинах вольный стиль, 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: 5х6х100 м, 2х3х200 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: 4х6х25 м со старта различными

способами, 4х6х50 м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50 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.

4.4. Объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольно-переводных нормативов (испытаний) дети переходят в тренировочные группы этапа спортивной специализации.

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

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются освоение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа баттерфляй. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания баттерфляем и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем. Оставшиеся 30-40%

времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

2-й год учебно-тренировочного процесса. Занятия на 2-м году обучения направлены на совершенствование техники спортивных стилей плавания, стартов и поворотов. Среди средств обучения по - прежнему используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, вводятся в большем объеме упражнения начальной спортивной тренировки по виду спорта «плавание».

В содержание учебно-тренировочных 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. Осваиваются повороты «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; баттерфляем - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После прохождения второго года учебно-тренировочного процесса обучающийся должен владеть всеми способами спортивного плавания.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 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 спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки 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 спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на данном этапе -

специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

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

Примерное содержание программы этапа начальной подготовки 1 и 2 года реализации спортивной подготовки

Таблица 26.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание программы
1.	Общая физическая подготовка	1. Подвижные игры и игровые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Элементы акробатики и самостраховки. 4. Прыжковые упражнения. 5. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок. Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средства обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, гребли и т.д.
2.	Специальная физическая подготовка	1. Упражнения со специальными снарядами и устройствами (набивные мячи, резина, фитбол). 2. Имитационные упражнения. 3. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начального обучения является развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений.
3.	Техническая подготовка	Группы начальной подготовки 1 года обучения - упражнения для освоения воды. Прыжки в воду. Элементарные гребковые упражнения. Игры и развлечения в воде. Упражнения для освоения техники кроля на груди и на спине. Упражнения для освоения стартов и поворотов. Техника выполнения кроля на груди и спине, техника брасса, дельфина, техника выполнения стартов и поворотов. Группы начальной подготовки 2 года обучения - в основном направлена на совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему используются тренировочные задания, применяемые ранее, в том

		числе, игры и развлечения на воде, прыжки в воду. В большем объеме использование упражнений спортивной тренировки.
4.	Тактическая подготовка	Освоение тактики соревновательной деятельности. Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной дисциплины. Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов в учебно-тренировочном процессе.
5.	Теоретическая подготовка	1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека 3. Гигиенические основы. 4. Закаливание организма. 5. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики. 6. Антидопинговые мероприятия (правила «честной игры») 7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «плавание».
6.	Участие в соревнованиях и судейская практика	Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения.
7.	Медицинское обследование	Контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму занятий и отдыха. Медицинское обследование 1 раз в год.
8.	Восстановительные мероприятия	1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе. 3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. 4. Русская баня, сауна.
9.	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки в объеме не менее 80% и зачета по теоретической подготовке.

Примерное содержание программы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) с 1 по 5 год реализации спортивной подготовки

Таблица 27.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание программы
1.	Общая физическая подготовка	1. Спортивные игры. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения сотягощениями. 4. Комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных тренировок. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
2.	Специальная физическая подготовка	Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса является развитие специальной выносливости, силы и быстроты движений. Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями. Развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления. Развитие комплексных скоростных способностей. К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость плавания, быстроту выполнения стартов и поворотов. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей- высокая интенсивность движений. Средства подготовки: - выполнение упражнений на специальных плавательных и гребных тренажерах; - выполнение комплекса имитационных упражнений; - выполнение индивидуального комплекса упражнений при самостоятельной работе.
3.	Техническая подготовка	Весь период обучения на этапе спортивной специализации совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов; совершенствование навыка техники плавательных движений. Выбор узкой специализации.
4.	Тактическая подготовка	Освоение новым приемам техники; совершенствование ранее изученным; упражнения повышенной интенсивности. Сочетание упражнений по технике с упражнениями специальной физической подготовки.
5.	Теоретическая подготовка	1. Техника спортивного плавания. 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь

		при несчастных случаях. 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. 4. Правила, организация и проведение соревнований по виду спорта «плавание» 5. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. 6. Психологическая подготовка 7. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»
6.	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время учебно-тренировочного процесса. Создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям. Воспитание у обучающихся силы воли (режим дня, привычки).
7.	Участие в соревнованиях и судейская практика	Обучающиеся 4 и 5 года могут привлекаться в качестве помощника тренера-преподавателя для организации и проведения соревнований, а также проведение учебно-тренировочных занятий.
8.	Медицинское обследование	1. Контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму дня и отдыха. 2. Углубленное медицинское обследование (УМО).
9.	Восстановительные мероприятия	1. Рациональное сочетание тренировочных средств. 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе. 3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха в соответствии с этапом спортивной подготовки. 4. Русская баня, сауна, контрастный душ.
10.	Контрольно переводные нормативы	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки в объеме не менее 80% и зачета по теоретической подготовке.

Примерное содержание программы этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 28.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Содержание программы
1.	Общая физическая подготовка	1. Спортивные игры. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения с отягощениями. 4. Комплексы упражнений для самостоятельных тренировок.
2.	Специальная физическая подготовка	1. Совершенствование общей и скоростной выносливости

		на средних и длинных дистанциях посредством введения в учебно-тренировочное занятие в предсоревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма обучающегося. 2. Развитие специальной силовой выносливости посредством преодоления усилия, равного 40-50% от максимального, развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстроты силы через упражнения на суше и в воде при уменьшении сопротивления движению. Средства подготовки: - выполнение упражнений на специальных плавательных и гребных тренажерах; - выполнение комплекса имитационных упражнений; - выполнение индивидуального комплекса упражнений при самостоятельной работе.
3.	Техническая подготовка	Развитие скоростных качеств на дистанциях 25-50 метров.
4.	Тактическая подготовка	1. Освоение тактики соревновательной деятельности, совершенствование тактики. Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной подготовки по виду спорта «плавание». 2. Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов. Методы анализа тактики. Ошибки и методы их устранения.
5.	Теоретическая подготовка	1. Общероссийские и международные антидопинговые правила. 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. 4. Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса. 5. Психологическая подготовка.
6.	Психологическая подготовка	Создание положительного эмоционального фона во время учебно-тренировочного процесса. Воспитание у обучающихся силы воли.
7.	Участие в соревнованиях и судейская практика	Обучающиеся привлекаются в качестве помощника тренера-преподавателя для организации и проведения соревнований, а также проведения учебно-тренировочных занятий.
8.	Медицинское обследование	1. Контроль за выполнением рекомендаций врача по

		состоянию здоровья, режиму дня и отдыха. 2. Углубленное медицинское обследование (УМО) 2 раза в год.
9.	Восстановительные мероприятия	1. Рациональное сочетание тренировочных средств. 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном процессе. 3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха в соответствии с этапом спортивной подготовки. 4. Русская баня, сауна, контрастный душ.
10.	Контрольно-переводные нормативы	Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки в объеме не менее 80% и зачета по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план

Таблица 29.

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 одного года обучения/ свыше одного года обучения: История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 120/180		
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 14/20	февраль	Онлайн обучение от РАА «РУСАДА», беседа «За честный спорт!»
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	февраль	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.
	Закрепление знаний и умений по гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закрепление знаний и умений по закаливанию. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

	физической культуры и спортом			содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 120/540		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 14/45	январь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Техника спортивного плавания	≈ 14/90	февраль, сентябрь	Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение 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.
	Правила, организация и	≈ 14/45	май	Классификация и типы спортивных соревнований. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции

проведение соревнований по виду спорта «плавание»			представителя и капитана 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.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 14/90	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 14/45	июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 13/45	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Мероприятия направленные на предотвращение допинга в спорте	≈ 13/45	сентябрь	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	≈ 14/45	октябрь	Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в Учреждении. Протоколирование 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 спортивной	≈ 14/90	ноябрь	Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки.

	подготовки и тренировочного процесса			Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, моральноволевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у обучающихся.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 60		1. Общероссийские и международные антидопинговые правила. 2. Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность 3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. 4. Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса. 5. Психологическая подготовка.
	Общероссийские и международные антидопинговые правила	≈ 5	январь, сентябрь	Последствия допинга в спорте. Ответственность за нарушения антидопинговых правил.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоотренированность	≈ 10	февраль, сентябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 5	март, декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 5	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 20	май, июнь, июль	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	≈ 15	август, сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	структурное ядро спорта	октябрь	соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «плавание» относятся способы (стили) и дистанции спортивного плавания. Реализация спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «плавание» проводится с учетом этапа спортивной подготовки, а также возраста соответствующего для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

Для зачисления на начальный этап спортивной подготовки по виду спорта «плавание», поступающий в Учреждение должен достичь возраста 7 лет в календарный год зачисления.

Для зачисления или перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации) минимальный возраст составляет 9 лет.

Минимальный возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

С учетом специфики вида спорта «плавание» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- 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 развития (*Таблица 1.*);

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «плавание» определяются в Программе при составлении Годового учебно-тренировочного плана, при составлении Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями установленными ФССП к организации реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, ОГАУ ДО «СШ ВВС» имеет 2 бассейна (25 на 25 метров и 50 на 25 метров), полностью соответствующие всем требованиям, необходимым для проведения соревнований самого высокого уровня:

1. Бассейн 25 м (10 плавательных дорожек), раздевалки, душевые и туалетные комнаты.

2. Бассейн 50 м (10 плавательных дорожек), раздевалки, душевые и туалетные комнаты.

Бассейн 50 м. оснащен Передвижной перегородкой для зонирования акватории бассейна. Так же установлена система электронного хронометража OMEGA, что соответствует правилам проведения международных соревнований и отвечают всем требованиям технических комиссий федерации по плаванию FINA.

В Учреждении функционирует баня (сауна) для восстановительных процедур.

Имеется оборудованное помещение для проведения учебно-тренировочных занятий на «суше»: зона силовой подготовки, зона сухого плавания.

Наличие Комнат дежурной медсестры - 2 шт., оборудованных в соответствии с 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» Учреждением предусмотрено:

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

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 30.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 31.

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	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

					ии (лет)		ии (лет)		(лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
4.	Кроссовки спортивные	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» обеспечивается тренерами-преподавателями ОГАУ ДО «СПИ ВВС» и другими специалистами, в соответствии с требованиями к кадровому составу Учреждения реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) (пп.13.2 ФССП).

Учреждение планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке сотрудников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности Учреждения;
- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Тренеры-преподаватели и специалисты направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» [Электронный ресурс];

3. 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»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

7. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг";

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий;

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 16.11.2022 № 1004;

10. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров. - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000;

11. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т./ В.Н.Платонов. - М.: ООО «Принтлето», 2021. - Т.1;

12. Попов О.И. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 95 с.;

13. Сало Д., Риуолд С. Совершенная подготовка для плавания / Пер. с англ. Марченко И.Ю. /- Москва: Евро-Менеджмент, 2015;

14. Чесноков Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография/ Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин, А.П.Морозов. - М.: 2017;

Перечень Интернет-ресурсов:

15. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;

16. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;

17. <http://www.russwimming.ru/>- Всероссийская федерация плавания;

18. <https://csp.sakhalin.gov.ru/>- Центр спортивной подготовки Сахалинской области.